

# Vegetarisch FIT!

Kochen und

Genießen ohne Fleisch

## Diabetes

Ursachen & Risiken

Diabetes-Test

Aktiv vorbeugen



Grünkern-Feta-  
Risotto mit Paprika  
Seite 11

## Raffiniert genießen 39 Rezepte

So gelingt ...  
... Kartoffelsoufflee

Heiße Küche  
Bio-Bratöle  
für Sie getestet

Zum Blaumachen  
Pflaumen & Zwetschgen

## Getreide hoch drei

Menü mit Mais,  
Grünkern und Schrot



Süß ist Trumpf  
Himmlische Hauptgerichte

Gefiederter Schopf  
Aromatischer Fenchel

Raffinierte Abwechslung  
Rezepte für jeden Tag





# Ab sofort im Zeitschriftenhandel

Deutschland 4,90 € • Österreich 5,50 € • Schweiz 9,80 SFr • BeNeLux € 5,80 € • Italien 6,60 € • Spanien 6,60 €

Vegetarisch fit!  
Sonderheft 03/2008

Kochen & genießen ohne Fleisch

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

# Bio logisch *fit!*

- Bio-Lebensmittel
- Ökomode
- Bio-Milch & Käse
- Naturkosmetik
- Bio-Produkte



**Demeter & Bioland**  
Zwei Bio-Pioniere mit „Premium“-Image

**Besser einkaufen**  
So erkennen Sie Bio-Produkte und treffen die richtige Wahl

Kreative Hauptgerichte • Leckere Vorspeisen • Raffinierte Suppen • Süße Desserts



oder direkt unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)  
Telefon: 07 11/52 06-306



# Vorwort

## Fein und zart

Liebe Leserinnen und Leser,

wissen Sie, welches Gemüse ungeerntet zu einer wunderschönen Pflanze heranwächst? Es ist die Fenchelknolle. Solch eine wächst gerade in meinem Garten und begeistert mich jeden Tag aufs Neue. Der **Fenchel** bildet sehr lange, zarte Triebe mit fein gefiederten Blättern aus, an deren Ende zartgelbe, handtellergroße Blütendolden sitzen. Ein echter Blickfang im Garten. Doch möchte ich Sie keinesfalls dazu animieren, nun auf den leckeren Fenchel zu verzichten. Denn dafür ist das gesunde Gemüse zu schmackhaft und zu wertvoll für unsere Gesundheit. **Wir widmen dieser edlen Knolle ab Seite 38** daher sechs Seiten mit vielen köstlichen Rezepten.

Gehören Sie zu den „Süßen“? Dann freuen Sie sich bestimmt über die **süßen Hauptgerichte**, die wir ab **Seite 28** präsentieren. Denn wer sich vernünftig und ausgewogen ernährt, der darf hier durchaus auch einmal zugreifen. Und passend zur Jahreszeit empfehle ich Ihnen außerdem unsere **Leckereien mit Pflaumen** – neue Ideen für die saftigen Früchte gibt's ab **Seite 56**.

Allerdings – und das ist leider ein Thema, das mittlerweile Jung und Alt angeht – muss alles das rechte Maß haben, worauf wir vor allem beim Essen achten sollten. Es geht um die **Volkskrankheit Diabetes mellitus**. Früher eigentlich eine Krankheit des Alters, betrifft sie heute durchaus auch Kinder und Jugendliche. Wie es dazu kommt und wie jeder vorbeugen kann lesen Sie ab **Seite 52**.

Was soll ich heute kochen? Diese Frage stellt sich wiederkehrend an ganz „normalen“ Tagen, an denen ein einfaches, praktikables aber dennoch leckeres Essen gefragt ist. Blättern Sie gleich auf **Seite 18**. Dort finden Sie **Gerichte für jeden Tag**, mit denen wir Ihnen sicher eine passende Antwort liefern. Sollten Sie allerdings Lust haben, Ihre Familie oder Freunde mit mehr Aufwand zu verwöhnen, mein Tipp: Das **Menü des Monats** ab **Seite 10**. So raffiniert lässt sich gesundes Getreide servieren.

Um eine luftige Angelegenheit geht es diesmal in der **Kochschule** auf **Seite 36**. Die Köche von Campus Culinarius zeigen Ihnen, wie Sie **ein perfektes Soufflee** zubereiten. Die Hauptrollen darin sind mit Kartoffeln und getrockneten Feigen besetzt – eine echte Glanzleistung.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude mit diesen und vielen weiteren Themen. Und vor allem: Einen sonnigen und entspannten September!

Herzliche Grüße

*Meike Körner*

Meike Körner, Chefredakteurin

# Vitaquell

## Heiße Küche Bratfett

**Neue Rezeptur –  
spritzt weniger!**



**Vitaquell – Ihr Spezialist  
für gesunde Pflanzenfette**

- ✓ zum Braten besonders gut geeignet
- ✓ hohe Erhitzbarkeit
- ✓ feines Aroma, leckerer Geschmack
- ✓ optimale Brat- und Kochergebnisse

Fauser Vitaquell  
22506 Hamburg  
info@vitaquell.de  
www.vitaquell.de

**bewusst  
gesund genießen**



38

Fenchel:  
gefiederter Schopf



18 Rezepte  
für jeden Tag



36 Kochschule:  
Soufflee



44 Welt-  
Vegetarier-  
Tag



52 Aktiv  
gegen  
Diabetes



# Inhalt

## Essen und Genießen

- 10 Menü des Monats**  
Getreide hoch drei: Gerichte mit  
Mais, Grünkern und Schrot
- 18 Für jeden Tag**  
Pffiffige Gerichte, die leicht gelingen  
und für Abwechslung sorgen
- 28 Süß ist Trumpf**  
Himmlische Hauptgerichte  
zum Sattessen
- 38 Gefiederter Schopf**  
Aromatischer Fenchel in der Hauptrolle
- 56 Gut zum Blaumachen**  
Tolle Rezepte für Pflaumen  
und Zwetschgen

## Gesundheit & Ernährung

- 46 Heiße Küche**  
Hitzebeständige Bratöle im Test
- 52 Aktiv gegen Diabetes**  
Infos zu Ursachen & Risiken  
• Diabetes-Test • Vorbeugung

## Spezial

- 36 Kochschule: Kartoffeln in Bestform**  
So gelingt Kartoffelsoufflee
- 44 Ein besonderer Tag**  
Die besten Tipps aus der Redaktion  
und ein Interview mit Thomas  
Schönberger zum Weltvegetariertag

## Rubriken

- 6 Tipps & Trends**
- 14 News**  
Neues aus Naturkostladen,  
Reformhaus, Supermarkt & Co.
- 16 Marktforschung**  
Artischocke – stachelige Delikatesse
- 26 Veggie-Quiz:**  
**Salat-Sets von Emsa zu gewinnen**
- 27 Gutes in der Küche**  
Hagebutten – knallrote  
Vitaminbomben
- 34 Küchenbasics**  
Standmixer
- 35 Impressum**
- 49 Küchennews**
- 50 Wellness & Kosmetik**
- 58 Leserforum**
- 60 Buchtipps**
- 62 Tierseite:**  
Tierversuche an Schweinen
- 66 Rezeptverzeichnis**
- 67 Vorschau & Herstellerverzeichnis**



**10**  
Getreidemenu





Best of Bio 2008

## Die besten Bio-Weine

Die Bio-Hotels haben zusammen mit dem Weinhaus Delinat zum zweiten Mal die besten Tropfen unter den Bio-Weinen gesucht. Der Sieger in der Kategorie „gehobene Rieslinge“ wurde der Wein „Langenlonsheimer Steinchen 2007“, ein Riesling Kabinett halbtrocken vom Demeter Weingut Zwölberich an der Nahe. Der edle Riesling hat „Aprikose und Mango im Aroma; schöne ausgewogene Fülle und viel Stoff für einen Kabinett“. Er passt prima zu asiatischen Speisen mit Kokosnussmilch, am besten leicht scharf gewürzt. Der Wein wird bei den Bio-Hotels ausgeschenkt, [www.biohotels.info](http://www.biohotels.info), ist aber auch beim Weingut [www.zwoelberich.de](http://www.zwoelberich.de) oder bei [www.delinat.com](http://www.delinat.com) zu beziehen.



Hartmut Heintz vom Weingut Zwölberich

### 6. September 2008 in Dortmund Veggie Street Day

Der dritte Veggie Street Day findet am Samstag, dem 6. September 2008, in Dortmund auf dem Reinoldikirchplatz statt – mit zahlreichen Ständen und tollem Programm. [www.veggie-street-day.de](http://www.veggie-street-day.de)



Foto: DAK

### Joggen liegt im Trend Laufen aus Überzeugung

Jeder zweite Deutsche joggt – das ergab ein aktuelles DAK-Gesundheitsbarometer. Ein gutes Drittel der Befragten läuft mindestens einmal pro Woche, die anderen zumindest hin und wieder. Was sie motiviert? Drei Viertel der Sportfans gaben an, sie hätten aus eigenem Antrieb mit dem Laufen begonnen – Anregungen von Freunden, sanfter Druck des Lebenspartners oder auch der Rat des Arztes spielen dagegen nur eine geringe Rolle. Wichtigster „Beweg“-Grund: die eigene Gesundheit und der Wunsch, sich fit und leistungsfähig zu fühlen (80 bzw. 78 Prozent der Befragten). Auch Aktivität an der frischen Luft nannten gut zwei Drittel als Argument. Die Aussicht, ein paar Pfunde zu verlieren, motiviert dagegen nur jeden dritten Jogger.



Foto: Fotolia/Julia Lami

### Psychologie

## Mensch-Hund-Beziehung aus Vierbeiner-Sicht

Dass Hunde dem Menschen gut tun, gilt als sicher. Doch sind Menschen auch immer gut für ihre Hunde? Psychologen der Universität Bonn haben die wechselseitige Beziehung von Zwei- und Vierbeinern untersucht. Drei Haltertypen konnten sie ausmachen: Die größte Gruppe der Hundehalter, 43 Prozent, lasse sich als „naturverbunden und sozial“ beschreiben. Sie schätzen die Lebensweise mit dem Hund, beschäftigen sich viel mit ihm. Hier hätten es die Tiere aufgrund des hohen Fachwissens am besten. 35 Prozent der Halter fallen in die Kategorie „emotional gebunden und stark fixiert“. Sie sehen den Hund als ihren engsten Freund, teils gar als Partnerersatz. „Der Hund ist für ihn das Wichtigste im Leben, dementsprechend geht er liebevoll und bewusst mit dem Tier um“, meint Psychologin Wechsung. Ein knappes Viertel der Hundehalter würde ihren Vierbeiner allerdings nur als „Prestigeobjekt“ sehen, mit dem sie Selbstbewusstsein und Ansehen steigern wollen. „Der Hund kommt dabei nicht auf seine Kosten, denn der Halter beschäftigt sich nur sehr ambivalent mit ihm und baut keine enge Beziehung zum Tier auf“, sagt die Psychologin. Wie Mensch und Tier miteinander harmonisieren, hängt also weniger vom Hund als vielmehr von der Einstellung am „anderen Ende der Leine“ ab. Weitere Infos und Test unter [www.mensch-hund.com](http://www.mensch-hund.com).

pte

## Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta



Foto: Peta/Steve Lee



## Sexiest Vegetarian 2008

### Und die Gewinner sind...

Die Tierrechtsorganisation Peta suchte auch in diesem Jahr wieder den Sexiest Vegetarian. Mehrere tausend Stimmen gingen ein. Nun stehen die deutschen Gewinner 2008 fest:



Die Sexiest Vegetarian ist Katie Pflughar. Die junge Schauspielerinnen und Moderatorin lebt vegan. Katie machte ihre Schauspielausbildung in Wien und drehte bereits mit Stars wie John Malkovich, Erol Sander und Jan Josef Liefers. Inzwischen lebt und arbeitet sie in Berlin. — Auf Platz 1 bei den Männern landete Thomas D. Der sympathische Musiker der Fantastischen Vier, der übrigens in Kürze ein neues Solo-Album veröffentlicht, beweist damit, dass eine tierfreundliche Lebensweise attraktiv macht.

## ökotopia



### vollmundig fruchtig

ein duftiges Erlebnis

#### China Keemun

Seine leuchtend rote Tasse verströmt einen orchideenhaften Duft und im Geschmack ist er vollmundig und harmonisch. Sein würzig-süßes Aroma ist einzigartig und macht ihn zu einem der beliebtesten Tees Chinas.



Natürlich aus kontrolliert biologischem Anbau. Im BioFachhandel oder unter [www.oekotopia.org](http://www.oekotopia.org)

## Shiitake-Tofu Sushi

ca. 30 Sushi, ca. 1 1/4 Std.

**Reis:** 250 g Sushi-Reis • 1 EL Reisweinessig • 1 TL Salz • 1 TL Zucker

**Füllung:** ca. 200 g fester Tofu (geräuchert oder pur) • 3 Shiitake Pilze • 1-2 EL Öl • Sojasoße • 1 Möhre • 1/2 Avocado

**Außerdem:** Sushi-Matte zum Eindrehen • Frischhaltefolie • 5 Nori Blätter • Wasabi-Paste • Sojasoße • eingelegte Ingwerscheiben

**1.** Reis in 450 ml Wasser zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und für etwa 15 Min. leicht köcheln lassen. Von der Platte nehmen, abgedeckt für ca. 10 Min. stehen lassen. Reisweinessig mit Zucker und Salz in einem Topf erhitzen. Mischung unter den Reis heben und diesen vollständig abkühlen lassen.

**2.** Tofu in sehr dünne, kleine Scheiben schneiden. Shiitake putzen und in dünne Streifen schneiden. Beides in Öl anbraten, bis alles goldbraun ist und die Pilze leicht weich sind. Kleinen Spritzer Sojasoße zufügen, beiseite stellen und abkühlen lassen. Möhre in Stiften und

Avocado in schmalen Streifen untermischen.

**3.** Sushi-Matte mit Frischhaltefolie umwickeln. Zum Rollen der Sushi ein Nori Blatt auf die Matte legen. Eine Handvoll Reis auf die Mitte des Bogens geben und mit feuchten Händen gleichmäßig und dünn über die gesamte Fläche verteilen, oben und unten ca. 1 cm Rand frei lassen. Im oberen Drittel des Reises einen etwa 1 cm breiten Streifen Wasabi-Paste auf den Reis geben. Tofu und Gemüse ebenfalls als Streifen darunter anordnen. Das Blatt dann vorsichtig von der Seite her einrollen, die der Füllung am nächsten ist. Darauf achten, dass die Rolle sehr straff bleibt. Übrige Rollen genauso zubereiten.

**4.** Rolle in sechs kleine Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Dazu in kleinen Schüsseln Sojasoße, etwas Wasabi sowie Ingwer servieren.

*Peta ist die weltweit größte Tierrechtsorganisation und setzt sich für Tiere und die vegane Ernährung ein. Infos unter [www.peta.de](http://www.peta.de).*

## FÜR SIE ENTDECKT

### Bio-Bambus aus Korea

Abwechslung in der Teetasse gefällig? Von Oasis gibt es nun Bio-Bambus-Tee. In Korea wird Bambus auch „grünes Gold“ genannt. Sein Geschmack erinnert an einen hochwertigen grünen Tee. Er kann ebenso wie dieser zwei bis drei Mal aufgegossen werden. Verwenden Sie hierfür 80 bis 90 Grad heißes Wasser. Im Gegensatz zu Grüntee ist Bambus vollkommen frei von Teein. Von daher bietet er Menschen, die gerne grünen Tee trinken, diesen

jedoch wegen seines anregenden Teeins in den späten Nachmittagsstunden meiden, eine gute Alternative. Erhältlich im Naturkostfachhandel.





## DER VEBU INFORMIERT

### Vebu-Newsletter jetzt abonnieren!

Der Vebu bietet einen aktuellen E-Mail-Newsletter mit Informationen rund um das vegetarische Leben an. Er informiert Sie über aktuelle Termine, Veranstaltungen, Neuigkeiten aus der Forschung, Rezept-Infos und vieles andere mehr. Sie können den etwa alle zwei Monate erscheinenden kostenlosen Infodienst auf der Webseite [www.vebu.de](http://www.vebu.de) abonnieren und dann sind Sie immer „vegetarisch up-to-date“!

Vebu (Vegetarier Bund Deutschlands e. V.), Tel.: 05 11/ 3 63 20 50  
(Mo 11 bis 15 Uhr, Do 13 bis 18 Uhr), [www.vebu.de](http://www.vebu.de)



## Einkauf von Bio-Produkten

### Häufig entscheidet der Preis

Bio liegt im Trend. Mehr als 90 Prozent der deutschen Konsumenten kaufen inzwischen ökologisch hergestellte Lebensmittel. Beim Einkauf greifen viele Verbraucher zu möglichst günstigen Produkten, achten aber auch auf das Bio-Siegel. Das hat eine repräsentative Studie der Strategieagentur "different" zum Markt der biologischen Lebensmittel ergeben. Mehr als 1.000 Bürger nahmen an der Umfrage teil. Fast die Hälfte der Befragten kauft Bio-Produkte, weil sie sich einen Vorteil für die Gesundheit versprechen. Mehr als jeder dritte Verbraucher schätzt vor allem die hohe Qualität der Öko-Ware. Ebenso viele möchten verantwortungsbewusst konsumieren und die Umwelt schonen. Auch der Geschmack ist ein wichtiges Kaufargument. Dennoch entscheidet meist der Preis über die Auswahl der Produkte. Viele Konsumenten setzen die hohe Qualität der Zutaten voraus und hinterfragen Lebensmittel mit Bio-Etikett nicht. Auch die Marke und das Verpackungsdesign sind von relativ geringer Bedeutung. *aid*

## Erfolg für Tierschutz

### Keine Pelzmesse Fur & Fashion

Die Pelzmesse Fur & Fashion wird es in der bisherigen Form in Frankfurt a. M. nicht mehr geben. Viele Tierrechtler und Tierschützer haben mit ihrem Protest dazu beigetragen, die Tierqualmesse aus Frankfurt zu vertreiben. Zwar wird sich die Pelzmesse in Mailand mit anderen Lederwaren-Ausstellungen vereinigen und in Frankfurt wird es eine deutlich abgespeckte Nachfolgeveranstaltung geben. Doch die Akzeptanz der Marter für die Mode hat offensichtlich abgenommen. *tierrechte.de*



## Blutdruck und Demenz

### Bessere Kontrolle wichtig

Die Kontrolle des Blutdruckes ab der Lebensmitte könnte die Wahrscheinlichkeit einer Demenz-Erkrankung drastisch reduzieren. Zwei Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen hohem Blutdruck und Demenz hin. So gehen die Wissenschaftler davon aus, dass entsprechende Medikamente die Krankheit um 13 Prozent verringern können. Die Alzheimer's Society schätzt, dass bessere Gesundheitskontrollen allein in Großbritannien das Leben von 15.000 Menschen jährlich retten könnten. Laut BBC hat einer von vier Menschen hohen Blutdruck. Vielfach bleibt er undiagnostiziert und unbehandelt. Die genauen Gründe dafür, warum ein hoher Blutdruck das Demenz-Risiko erhöhen kann, sind derzeit noch nicht erforscht. Zahlreiche Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass der Blutfluss im Gehirn verringert und damit auch die Sauerstoffversorgung beeinträchtigt wird.

15. bis 28. September 2008

## Die Faire Woche 2008

Die Faire Woche vom 15. bis 28. September ist eine bundesweite Aktionswoche rund um das Thema „Fairer Handel“. In diesem Jahr findet sie unter dem Motto statt: „Doppelt gut! Bio im Fairen Handel“. Der Schwerpunkt liegt auf den Produkten Reis, Kaffee, Bananen und Kakao. Rund 1.500 Einzelveranstaltungen von Weltläden, Aktionsgruppen, Supermärkten, Kantinen und Einzelpersonen sind geplant, mit dem gemeinsamen Ziel, den Fairen Handel in Deutschland noch stärker ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Alle Termine und weitere Infos unter [www.faire-woche.de](http://www.faire-woche.de).



## Wasserlose Waschmaschine

### Spart Energie und Wasser

Ein Forscherteam der University of Leeds hat eine neue Waschmaschine konzipiert, die mit nur einem Glas Wasser pro Waschgang auskommt. Die neue Maschine verbraucht damit nur zwei Prozent der Wassermenge, die eine herkömmliche Waschmaschine für einen Waschgang braucht. Der gesamte Prozess basiert auf wiederverwendbaren Plastikchips, die die Flecken aus der Kleidung saugen. Bereits im kommenden Jahr soll die innovative Erfindung marktreif sein. *pte*



## Nun auch bei Edeka

# Keine Käfigeier im Regal

Nach Aldi, Norma, tegut und Plus plant nun auch Edeka-Südwest ab Oktober 2008 nur noch Eier aus Boden- und Freilandhaltung sowie Bio-Eier anzubieten. „Wir freuen uns sehr, dass jetzt nahezu der gesamte Handel die Zeichen der Zeit erkannt hat und die Qualhaltung von Hühnern in Käfigen nicht mehr akzeptiert. Nicht nur der Verbraucher, sondern auch die Unternehmen nehmen ihre Verantwortung wahr und verzichten auf Produkte, die mit Tierleid erzeugt werden“, so Wolfgang Apel, Präsident des Deutschen Tierschutzbundes. Scharfe Kritik übt der Deutsche Tierschutzbund an der Agrar-Eierlobby. Gert Stuke (Geschäftsführer der Deutschen Frühstückei GmbH) fordert eine weitere Kennzeichnung für die Eier aus der Kleingruppenhaltung, damit diese nicht als Käfighaltung dargestellt wird. „Herr Stuke plant bewusst, den Verbraucher irre zu führen. Käfig bleibt Käfig. Die Eier aus dem Käfigsystem „Kleingruppe“ müssen weiter mit der 3 für Käfighaltung gekennzeichnet werden. Herr Stuke hat wohl Panik, dass sein Absatzmarkt zusammenbricht“, erklärt Apel.



## Studie aus England

# Glückliche Kühe = bessere Milch

Forscher von der Universität Newcastle im Vereinigten Königreich haben entdeckt, dass Kühe, die auf der Weide grasen, wie es die Natur vorgesehen hat, Milch von höherer Qualität produzieren. Diese Forschungsarbeit ist Teil des weit gefassten Projekts Quality Low Input Food (QLIF) zu Tiergesundheit und -schutz, das von der EU mit mehr als 12,4 Millionen Euro gefördert wird. Die Erkenntnisse bestätigen Behauptungen, dass Nahrungsmittel aus biologischem Anbau einen höheren Nährwert besitzen als Nahrungsmittel aus konventionellem Anbau.

EVANA.org

**Vita Biosa**  
100% vegan!

... probiotische Kräuterfermentgetränke!

mit wertvollen Milchsäurekulturen u.a.:  
Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei und Bifidobakterien

- ✓ für eine spürbar verbesserte Verdauung
- ✓ zuckerfrei – auch für Diabetiker geeignet
- ✓ für mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität

In drei Geschmacksrichtungen erhältlich:  
Original – Aronia – Hagebutte

Lactosefrei • zuckerfrei • alkoholfrei • glutenfrei

Weitere Informationen:  
Biosa Danmark  
Vertriebsbüro Deutschland  
Tel. +49 (0) 931-467 906 90  
www.biosa.de  
info@biosa.de

**Vegetarische Produkte**  
Tee • Reformwaren • Müsli • etc.

Bad Rehburger Tee- & Nahrungsmittelfabrik  
31547 Bad Rehburg • Alte Poststr. 4  
Tel.: 05037/9696-0 Fax -26  
www.naturversand24.de

**Gratis Prospekt**

**Hier könnte Ihre Anzeige stehen.**

**Vegetarisch Fit!**

Informieren Sie sich!  
oberbeck@fachschriften.de  
Tel.: 07 11/52 06-289 • Fax: 07 11/52 06-223

**Reformhaus**

**Natürlich... schmeckt es besser**

Das Reformhaus in Ihrer Nähe finden Sie hier:  
[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

# Getreide hoch drei

Wie ‚ausgekocht‘ Getreide sein kann, zeigen wir in diesem Monat. In unserem Getreidemenu spielen Mais, Grünkern und Weizenschrot die Hauptrolle. Die Spitzenköche von Campus Culinarius haben hierbei mit einfachen Tricks ganz leckere Kreationen auf den spätsommerlichen Tisch gebracht.

## Vorspeise

### Maiscremesuppe mit Kürbiskernöl und Chilistreifen

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 469 kcal/ 1967 kJ, 6 g EW, 37 g F, 24 g KH**

3 Schalotten  
40 g Pflanzenöl  
400 g Maiskörner  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Msp. Safran  
Cayennepfeffer  
Salz  
1-3 getr. Chilischoten  
200 g Crème fraîche  
1 Limette  
4 EL Kürbiskernöl

**1.** Schalotten abziehen, fein würfeln und in heißem Öl anschwitzen. Maiskörner zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Safran und Cayennepfeffer zugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend pürieren und salzen.

**2.** Chilischoten putzen, entkernen und längs in sehr feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Saft und Crème fraîche unter die Suppe rühren. Suppe in Tassen oder Schälchen anrichten, mit Kürbiskernöl und Chilistreifen dekoriert servieren.



Alle Fotos: T. Pfriem



## Küchentipp

- Frischen Zuckermais erhalten Sie noch etwa bis Oktober. Achten Sie darauf, dass die Körner prall, glänzend und leuchtend gelb aussehen!
- Maiskolben halten sich ca. zwei bis drei

Tage im Kühlschrank frisch.

- Entfernen Sie vor dem Kochen die Blätter, den Stielansatz, die Fäden und die gelbe Spitze vom Kolben!
- Salzen Sie Mais erst nach dem Kochen, sonst werden die Körner hart!



## Hauptspeise

# Grünkern-Feta-Risotto mit Paprika

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45-50 Min.**

**Pro Portion: ca. 642 kcal/ 2689 kJ, 17 g EW, 34 g F, 52 g KH**

1 rote Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
300 g Grünkern  
150 g Feta  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml trockener Weißwein  
40 g Butter  
Salz  
1 Gewürznelke  
5 Pimentkörner  
1 Lorbeerblatt  
300 g gelbe, rote und grüne Paprika  
100 ml Sahne  
1 Bd. Schnittlauch

**1.** Zwiebel abziehen und würfeln, in Olivenöl glasig schwitzen. Grünkern gründlich waschen, abtropfen lassen, zu den Zwiebelwürfeln geben und ebenfalls glasig schwitzen. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsebrühe aufgießen. Kurz aufkochen lassen. Nelke, Piment, Lorbeer und Salz dazugeben. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Min. quellen lassen.

**2.** Inzwischen Paprika putzen, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Mit Sahne, Butter und Feta zum Risotto geben, umrühren und ca. 10 Min. weiter köcheln lassen, bis fast alle Flüssigkeit eingekocht ist.

**3.** Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Unters Risotto mischen, mit Gewürzen abschmecken und auf Tellern und nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.



## Info

Grünkern ist das halbreife Korn des Dinkels. Er wird zwei bis drei Wochen vor der Reife, in der so genannten Milchreife, geerntet und anschließend bei etwa 120 bis 150 Grad gedarrt. Dadurch erhält der Grün-



## Küchentipp

Die Körner sind ohne Einweichzeit in 40 Minuten gar. Nur etwa 20 Minuten brauchen sie, wenn man sie vorab zirka zwei bis drei Stunden in Wasser einweicht.

kern eine leicht nussige, würzige Note und seine grünliche Farbe. Da Grünkern besonders leicht zu verdauen ist, eignet er sich gut als Diätnahrung.

## Dessert

### Joghurt-Schrot-Küchlein

**Ergibt 4-6 Kuchen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. +**

**30 Min. Gehzeit + 35 Min. Backzeit**

**Pro Stück: ca. 709 kcal/ 2966 kJ,**

**18 g EW, 8 g F, 132 g KH**

25 g Hefe

540 g Mehl

220 g Weizenschrot, mittelfein

180 g Milch

100 g Zucker

200 g Naturjoghurt

40 g Butter

ca. 10 g Salz

200 g Trockenfrüchte, klein gehackt

#### Außerdem

Puderzucker und Mehl zum Bestäuben

Muffinförmchen

**1.** Hefe in 90 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Weizenschrot, Milch, Joghurt, Zucker, weitere 90 ml lauwarmes Wasser und in Wasser aufgelöste Hefe gut miteinander verkneten. Butter, Salz und klein gehackte Trockenfrüchte unterkneten.

**2.** Teig an einem warmen Ort abgedeckt ca. 20 Min. gehen lassen. 6 kleine Kugeln formen, glatt kneten und in gefettete, mit Mehl bestäubte Muffinförmchen geben und weitere ca. 10 Min. gehen lassen.

**3.** Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen und eine Schale Wasser hineinstellen. Teigkugeln mit etwas Mehl bestäuben und im Backofen ca. 35 Min. backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form stürzen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

#### Tipps

Dazu passt ein Glas Milch oder ein Getreidekaffee.



#### Info

Schrot ist grob zerkleinertes Getreide. Es hat die größte Mahlstufe. Weizenschrot gibt es geschält und ungeschält.



## Campus Culinaris – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinaris mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinaris verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

**Kontakt:** Campus-Culinaris Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, [www.campus-culinaris.de](http://www.campus-culinaris.de)





# VEGETARISCH FIT!

## Kochen und Genießen ohne Fleisch

Deutschland € 3,50 - Österreich € 4,00 - Schweiz inkl. Porto € 4,10 - Balcas € 4,10 - Italien € 4,00 - Spanien € 4,00 - Griechenland € 4,00

08/2008



# Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im Zeitschriftenhandel für  
nur € 3,50

## Jetzt im Mini-Abo testen – zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

BESTELLADRESSE:

BESTELLCOUPON:

Bitte ausfüllen und einsenden oder faxen!

Leserservice Vegetarisch FIT

Postfach 810640  
70523 Stuttgart  
Telefon: 07 11/72 52-269  
Telefax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: [partner@zenit-presse.de](mailto:partner@zenit-presse.de)  
Internet: [www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

Ich möchte VEGETARISCH FIT! testen: 3 Ausgaben zum Preis von nur € 6,90

Vorname, Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum

Unterschrift

VF098M

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben. Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden:  
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



## Raffinierte Antipasti

Köstlich-aromatische Antipasti sind für Partyabende geradezu ideal. Von Rapunzel gibt's dafür „Gegrillte Paprika in Lake“. Die Paprika dafür stammen aus der Türkei und sind fruchtig, saftig, mit leichtem Raucharoma und angenehm bissfest. Sie schmecken lecker als Vorspeise und eignen sich prima als Pizzabelag oder für Reisgerichte. Im Bioladen 450-g-Glas für 3,99 €



## Bier für Allergiker

Glutenempfindliche Bierliebhaber kommen jetzt in den Genuss eines echten Biergeschmacks – mit dem ersten glutenfreien Bier aus Gerstenmalz von Neumarkter Lammsbräu. Durch ein spezielles Verfahren wird das enthaltene Klebereiweiß, das Gluten, noch vor der Abfüllung dem Bier entzogen. Dadurch schmeckt es wie echtes Pils. Prost! Im Bioladen 330-ml-Flasche für 99 Cent.

## Dreimal Kokos aufs Brot

Drei besonders gesunde Brotaufstriche gibt's von der Ölmühle Solling. Die Varianten „Kokos-Kürbiskern“ und „CocoLino“ sind prima Alternativen zu Butter oder Margarine. Sie sind cholesterinfrei und enthalten keine schädlichen Transfettsäuren. In „CocoLino“ stecken zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Natives Kokosöl, kalt gepresstes Leinöl und Sanddornfruchtfleisch-Öl ergeben zudem einen gesunden und schmackhaften Brotaufstrich, der hilft, das Herz-Kreislauf-System zu schützen. Mit knackigen Röstzwiebeln und Apfelstückchen überrascht der Aufstrich „Kokos-Röstzwiebel“. Er ist das pflanzliche Pendant zum Griebenschmalz. Im Bioladen oder unter [test.oelmuehle-solling.de](http://test.oelmuehle-solling.de) 160-g-Glas für 4,35 €

## Wie Leberwurst



Zwei neue pikante Streichwürste hat der Versandhandel Smilefood ab sofort im Sortiment. Der Brotaufstrich „Zwiebel“ schmeckt herzhaft und besticht durch seine feine Geschmacksnote von gerösteten Zwiebeln. Durch die fein abgestimmten Gewürze ist die „Kräuter-Streichwurst“ eine leckere Alternative zu Leberwurst. Beide Sorten werden auf der Basis von Soja- und Weizeneiweiß hergestellt und sind gentechnikfrei. Erhältlich unter [www.smilefood.de](http://www.smilefood.de) für 2,49 € und 2,79 €



## Immer wieder Pasta

Nudelliebhaber aufgepasst: Von Bruno Fischer gibt's neue, besonders fruchtig-aromatische Pasta-Soßen. „Peperoni“ ist eine mild gewürzte Zubereitung aus Tomaten, gelber Paprika und Peperoncini. „Arrabbiata“ mit Tomaten, roter Paprika, scharfen Peperoni, Knoblauch und kräftigen Kräutern schmeckt feurig-scharf. Die Variante „Basilico“ ist eine traditionell italienische Tomatensoßen-Zubereitung, fein abgeschmeckt mit aromatischem Basilikum. Im Bioladen 360-ml-Glas für 2,59 €





## Bio im Glas

Für noch mehr Bio-Genuss sorgt Odenwald jetzt mit den neuen Sorten „Apfelmus & Mango“ und „Wild-Preiselbeeren“. Die milde Apfel-Mix-Variante eignet sich als Nachschicht, fruchtiger Snack für zwischendurch und verleiht Süßspeisen und süßen Hauptgerichten ein exotisch-fruchtiges Aroma. Eine säuerlich-herbe Note haben die Wildpreiselbeeren, die Süßes ebenso ergänzen wie pikante Gerichte. *Im Supermarkt für 1,89 € und 1,69 €*



## Buttrig

Das „Rapskernöl mit Butteraroma“ von der Teutoburger Ölmühle vereint die gesundheitlichen Vorteile des Rapskernöls mit dem feinen Geschmack guter Butter. Es eignet sich hervorragend zum Backen, Schmoren und Verfeinern und ist somit eine perfekte Alternative für alle, die sich cholesterin- und laktosebewusst ernähren. *Im Supermarkt 500-ml-Flasche für 4,49 €*



## Kaffee & Milch

Ein ganz besonderes Kaffee-Erlebnis bieten die neuen Kaffee-Getränke „BIO – Milk & Coffee“ von Frankenland in den Sorten „Latte Macchiato“ und „Cappuccino“. Für den authentischen würzig-intensiven Kaffeeegenuss sorgen die Arabica-Bohnen und die frische Milch. Der praktische, wieder verschließbare Becher ist ideal für den Genuss unterwegs. *Im Supermarkt 230-ml-Becher für 89 Cent.*



### Öle aus aller Welt

sind Spezialitäten,  
die Bio Planète für Sie  
in der Ferne entdeckt hat.

# Natives Kokosöl

## Das exotische Allroundtalent

### Für die kreative Küche

Reines Kokosöl aus frischem Kokosnussfleisch ist ein köstliches, gesundes und vielseitiges Speiseöl. Es bereichert Ihre Backstube, exotische Spezialitäten und alltägliche Gemüse-, Reis- und Nudelgerichte. Fleisch und Fisch werden mit dem hitzefesten Öl herrlich kross.

### Für die natürliche Körperpflege

Kokosöl ist auch ein fantastisches Pflegeöl - das Geheimnis tropischer Schönheit! Es wirkt nährend und beruhigend und macht die Haut seidenweich und das Haar glänzend und geschmeidig.

- ✓ **Reich an wertvoller Laurinsäure: bakterien-, viren- und pilzhemmend**
- ✓ **Enthält mittelkettige Fettsäuren, die den Stoffwechsel beschleunigen**



Weitere Infos zu unserem neuen Kokosnussöl  
finden Sie auf unserer Website [www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com)

... POUR UNE PLANÈTE BIO



Artischocke

# Stachlige Delikatesse

Nein, die Artischocke ist kein Gemüse für jeden Tag. Die Dame aus dem Hause der Disteln ist etwas für besondere Stunden. Verwöhnen Sie doch mal Ihre Gäste mit der extravaganten Delikatesse - sie werden garantiert begeistert sein!





Nicht überall gilt die Artischocke als ausgefallene Speise. In mediterranen Gefilden kommt sie fast täglich auf den Tisch. Dort ist sie genauso beliebt wie hierzulande Möhren oder Kartoffeln. Das sollte Anlass genug sein, ein bisschen experimentierfreudiger mit dem Distelgewächs umzugehen. Möglichkeiten dazu gibt es viele!

## Aparte Schönheit

Wenn die Artischocke von August bis Oktober in voller Blüte steht, ist ihre Ähnlichkeit mit der Distel unübersehbar. Genau wie diese gehört sie zu der weitläufigen Familie der Korbblütler. Das imposante Gewächs bildet körbchenförmige Blütenstände aus, die auf einem 50 bis 200 Zentimeter hohen, mächtigen Stängel sitzen. Jede Knospe besteht aus einer Vielzahl rosettenartig übereinanderliegender Blätter. Sie sind dickfleischig und laufen nach oben hin stachelig aus. Am unteren Teil münden die Blätter in einen fleischigen Blütenboden, der für Feinschmecker den größten Genuss darstellt. Artischocken werden geerntet solange die Blütenkörbe noch geschlossen sind, also bevor sie zu blühen beginnen. Das Gemüse gibt es in verschiedenen Varianten von grün bis violett, von rund bis länglich und von mini bis extra groß.

## Arznei zum Essen

Artischocken enthalten den Bitterstoff Cynarin. Er regt auf natürliche Weise die

Gallenproduktion der Leber an. Das hilft bei der Verdauung und unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber. Zusätzlich kann die Powersubstanz den Cholesterin- und Fettgehalt im Blut senken. Viele verdauungsfördernde Arzneien und Digestifs machen sich die gesundheitsfördernde Wirkung des Cynarins zunutze. Aber auch der Verzehr als Vorspeise oder Beilage kann vor Völlegefühl und Magenbeschwerden schützen.

## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Kaufen Sie Artischocken, deren Blütenkörbe fest geschlossen sind! Die Knospe muss sich fest und straff anfühlen und darf keine aufgebogenen Blätter haben. Kaufen Sie unbedingt Artischocken mit Stiel! Sie halten das Distelgewächs frisch und sorgen für die Wasseraufnahme. Der Stiel sollte hart sein und auf Druck nicht nachgeben.

**Lagern:** Artischocken halten sich im Gemüseschrank bis zu einer Woche. Am besten mit einem feuchten Tuch oder angefeuchtetem Zeitungspapier umwickeln! Mini-Artischocken können Sie auch wie Blumen in eine Vase mit Wasser stellen.

**Verwenden:** Die Zubereitungsmöglichkeiten von Artischocken sind sehr vielfältig. Gedünstet eignet sich das Distelgewächs ganz klassisch zum Dippfen oder Füllen. Lecker ist das Gemüse auch als Gratin, Suppe, Pizzabelag, Pasta-Zutat oder Salat.

## Step-by-Step

### Artischocken richtig vorbereiten



Artischocken im Ganzen kalt abspülen. Stiel am besten über einer Tischkante herausbrechen. Das ist ein kleiner Kraftakt, aber nur so lösen sich die harten, ungenießbaren Fasern aus dem Blütenboden.



Äußere harte Blätter abbrechen oder mit Schere oder Messer entfernen. Die Spitze des Blütenkörbchens abschneiden. Schnittstellen sofort mit

Zitronensaft beträufeln, sonst laufen sie dunkel an.



Innere harte Blättchen herausdrehen. Mit einem Teelöffel harte, ungenießbare Fasern, das so genannte „Heu“, herauskratzen. Sofort wieder

mit Zitronensaft beträufeln. Je nach Weiterverarbeitung in reichlich Salzwasser mit etwas Zitronensaft oder Weißwein geben und ca. 30-40 Min. kochen.

## Kreative Küche mit Artischocken

### Rezepte für 4 Personen

#### Gefüllte Artischocken

**4 Artischocken** abspülen und wie oben beschrieben vorbereiten. Artischockenstiele mit einem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden. **1 Bd. Petersilie** waschen und hacken. **3 Knoblauchzehen** abziehen und fein würfeln. Artischocken, Knoblauch und Petersilie mit **3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer** mischen und in die Artischocken füllen. **Etwas Öl** in einer Pfanne erhitzen. Artischocken von allen Seiten kurz anbraten, mit Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze in der geschlossenen Pfanne ca. 30 Min. garen lassen.

#### Artischocken mit mediterranem Dip

**4 Artischocken** abspülen und wie oben beschrieben vorbereiten. In reichlich Salzwasser mit **einem Schuss Zitronensaft oder Weißwein** ca. 30-40 Min. gar kochen. Inzwischen **150 g Joghurt** mit **2 EL Frischkäse oder mildem Ziegenfrischkäse** glatt rühren. **8 getrocknete, eingelegte Tomaten** abtropfen lassen und fein würfeln. Unter die Joghurtcreme heben. Mit etwas **Olivenöl, Salz, Pfeffer und Lavendelhonig** abschmecken. Artischocken mit Dip servieren. Dafür Blätter einzeln abdrehen und in den Dip tauchen. Den unteren fleischigen Blattteil aussaugen und zum Schluss den Blütenboden verzehren.

#### Artischocken-Cremesuppe

**4 Artischocken** abspülen und Blätter so abschneiden, dass nur noch die Böden übrig bleiben. Artischocken-Böden in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser mit **einem Schuss Zitronensaft oder Weißwein** ca. 20 Min. kochen. Garflüssigkeit abgießen. Mit **150 ml Milch** und **300 ml Gemüsebrühe** aufgießen und nochmals ca. 10 Min. garen. Mit **Salz und Pfeffer** würzen. Im Mixer pürieren und durch ein Sieb geben. Mit **150 ml Sahne** abschmecken und mit Weißbrot angerichtet servieren.

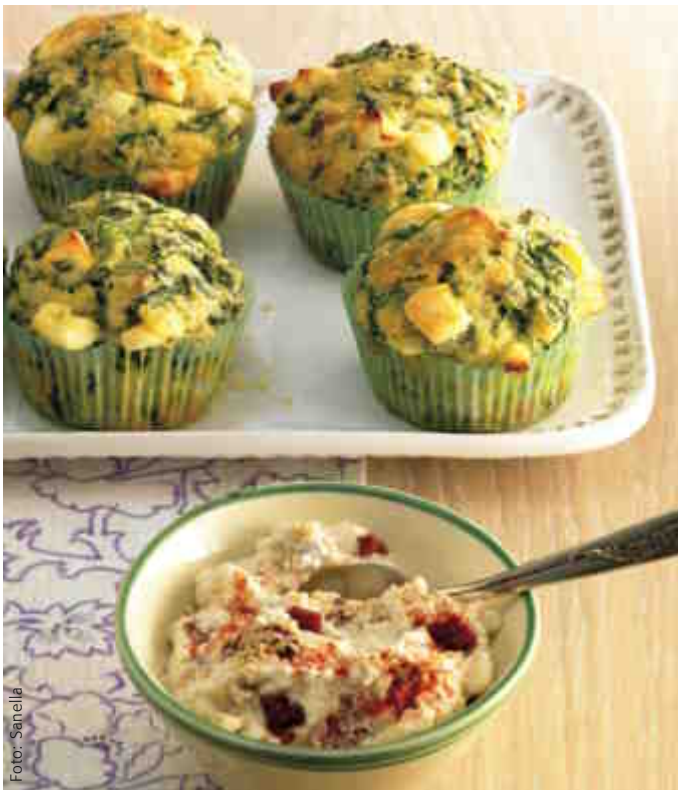


Mal soll es schnell gehen und ein anderes Mal möchte man sich Zeit nehmen beim Kochen. Das Schnippeln, Dämpfen, Garen und Brutzeln soll nämlich Spaß machen und reichlich Abwechslung – nicht nur auf dem Tisch – mit sich bringen. Für jede Menge Fun sorgen unsere Rezepte. Damit können Sie sich, Ihre Liebsten und Freunde begeistern.

Raffinierte Rezepte

# für jeden Tag





## Spinat-Feta-Muffins

### Wenig Aufwand

**Ergibt 12 Stück**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 25 Min. Backzeit**

**Pro Stück: ca. 193 kcal/ 801 kJ, 7 g EW, 11 g F, 17 g KH**

150 g TK-Blattspinat  
1-2 Knoblauchzehen  
200 g Feta  
1/2 TL Muskatnuss, gerieben  
1/2-1 TL Chilipulver  
2 Eier  
100 g flüssige Margarine,  
z. B. Sanella  
250 ml Buttermilch  
250 g Mehl  
1 P. Backpulver  
1 TL Salz

**1.** Spinat auftauen lassen, ausdrücken und grob schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Spinat mit Knoblauch, Muskatnuss und Chilipulver würzen.

**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Eier, Margarine und Buttermilch mit den Knethaken des Handrührers ver-

rühren, Spinat dazugeben. Mehl, Backpulver und Salz mischen und unterrühren. Fetawürfel unter den Teig heben.

**3.** Teig in ein gefettetes Muffinblech füllen und im Backofen ca. 25 Min. backen.

### Tipp

Dazu passt ein Schafskäse-Dip. Dafür **100 g Joghurt** und **100 g Schafskäse** cremig rühren, **3 fein gehackte getrocknete Tomaten**, **1/4 TL Chilipulver**, **2 TL gerösteten Sesamsamen** unterheben.



## Käse-Wrap

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 445 kcal/ 1865 kJ, 16 g EW, 30 g F, 27 g KH**

150 g Blauschimmelkäse,  
z. B. Bavaria blu  
150 g Frischkäse  
2 EL Milch  
1 TL scharfer Senf  
1/2 TL unbehandelte  
Zitronenschale  
einige Tropfen Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Chinakohlblätter  
je 1/4 rote und orange-  
farbene Paprika  
1/2 kleine Avocado  
50 g Kirschtomaten  
4 Weizentortillas  
1-2 EL Kräuter (Petersilie,  
Basilikum)

**1.** Käse in kleine Würfel schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Frischkäse, Milch und Senf vermischen und mit

Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**2.** Chinakohl in Streifen schneiden, Paprika putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Avocadofruchtfleisch würfeln. Kirschtomaten vierteln.

**3.** Wraps mit Käsecreme bestreichen, mit Chinakohl, Kräutern und Gemüse gleichmäßig belegen. Das untere Viertel nach oben umschlagen und von der Seite her zusammenrollen.





Foto: www.1000rezepte.de

## Kartoffelsalat mit Endivien

### Vegan

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40-45 Min.**

**Pro Portion: ca. 370 kcal/ 1549 kJ, 6 g EW, 21 g F, 39 g KH**

1 kg Kartoffeln festkochend  
1/2 Kopf Endiviensalat  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1/2 TL Salz  
weißer Pfeffer  
4 EL Weinessig  
8 EL Sonnenblumenöl  
roter Pfeffer

**1.** Kartoffeln mit einer Bürste säubern, in heißem Wasser gar kochen, etwas abkühlen lassen und pellen. Anschließend in Scheiben schneiden.

**2.** Endiviensalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Salz, Pfeffer und Knoblauch in eine große Salatschüssel geben, mit Weinessig und Sonnenblumenöl verrühren.

Kartoffeln zugeben, Salatdressing unterheben und 20 Min. durchziehen lassen.

**3.** Endivienstreifen und Zwiebelringe unterheben und mit grob geschrotetem roten Pfeffer bestreut servieren.

### Tipp

Trinken Sie dazu Dinkula mit Mineralwasser, das kurbelt die Verdauung an!



Foto: Kölln

## Kerniges Mangold-Gratiné

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 20 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 248 kcal/ 1042 kJ, 18 g EW, 16 g F, 11 g KH**

1 kg Mangold  
50 g Haferflocken,  
z. B. Köllns Echte Kernige  
Jodsalz  
Cayennepfeffer  
Butter für die Form  
100 g Roquefortkäse  
80 ml Vollmilch  
80 ml Sahne  
schwarzer Pfeffer aus  
der Mühle

Form legen. Roquefort darüber bröseln.

**3.** Milch und Sahne verrühren. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Soße über das Gemüse gießen und mit gerösteten Haferflocken bestreuen. Auf mittlerer Einschubleiste im Backofen ca. 20 Min. überbacken.

**1.** Mangold putzen, Blätter von den Stielen trennen. Stiele ca. 8 Min. und Blätter ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen.

**2.** Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eine flache Gratinform fetten. Mangoldstiele und -blätter in die





## Gebratene Gnocchi mit Paprikasalsa

**Gelingt leicht**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 400kcal/ 1676 kJ, 13 g EW, 21 g F, 40 g KH**

### **Paprikasalsa**

2 Knoblauchzehen

3 eingelegte, gehäutete

Paprikaschoten aus dem Glas

50 g eingelegte Tomaten in Öl  
Salz

Cayennepfeffer

Zucker

2 EL Crème fraîche

### **Gnocchi**

2 Zwiebeln

2 EL Butterschmalz, z. B. Butaris

800 g Gnocchi (Kühltheke)

1 Romanasalatherz

Salz

Pfeffer

4 EL gehackte Kräuter

**1.** Für die Paprikasalsa Knoblauch abziehen. Paprikaschoten abtropfen lassen und mit Knoblauch und eingelegten Tomaten pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Paste in einen Topf geben, Crème fraîche unterrühren und Salsa bei kleiner Hitze erwärmen.

**2.** Für die Gnocchi Zwiebeln abziehen und würfeln. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ganz kurz anschwitzen. Gnocchi zugeben und unter gelegentlichem Wenden goldgelb anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen Salatherz waschen und trocknen. Vom Salatherz einige Blätter in breite Streifen schneiden, unter die Gnocchi mischen und kurz zusammenfallen lassen. Kräuter unter die Gnocchi mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi mit der Paprikasalsa angerichtet servieren.



Foto: Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft

## Marinierter Weinkäse

### Für zwischendurch

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 658 kcal/ 2754 kJ, 32 g EW, 53 g F, 4 g KH**

600 g bayer. Weinkäse  
1 rote Zwiebel  
150 g gelbe Paprika  
4 EL Brantweinessig  
5 EL Pflanzenöl  
etwas Petersilie,  
grob gehackt  
1/2 Bd. Schnittlauch,  
grob geschnitten  
Chiliflocken  
Salz  
Pfeffer

**1.** Weinkäse in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

**2.** Aus Brantweinessig, Salz, Pfeffer und Öl eine Vinaigrette zubereiten und mit Käse, Zwiebeln und Paprika vermengen. Petersilie, Schnittlauch und wenige Chiliflocken dekorativ darüber streuen.

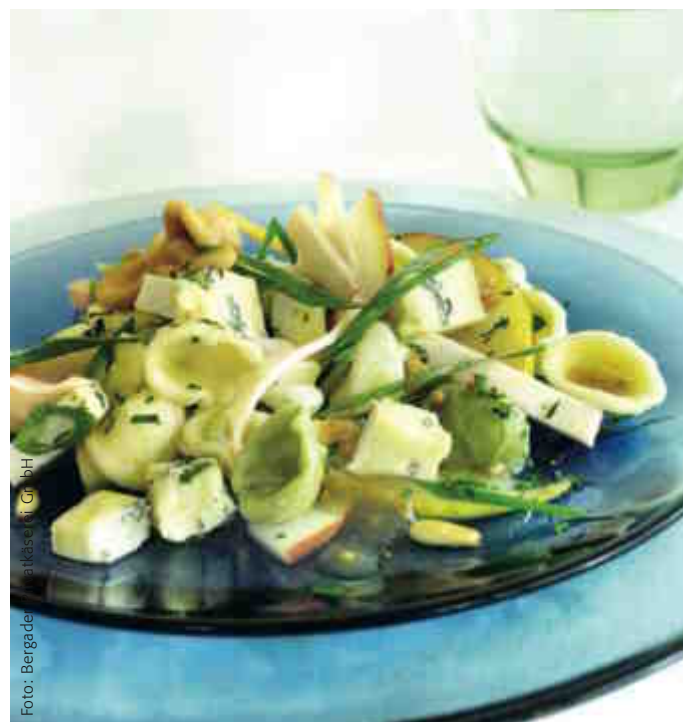


Foto: Bergader, Anja, T. Grub

## Bunter Nudelsalat

### Schön für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**

**Pro Portion: ca. 649 kcal/ 2721 kJ, 22 g EW, 22 g F, 82 g KH**

150 g Blauschimmelkäse,  
z. B. Bavaria blu  
100 ml lauwarme  
Gemüsebrühe  
80 g Naturjoghurt  
2-3 EL Rotweinessig  
1 TL Blütenhonig  
1 TL scharfer Senf  
2 EL Traubenkernöl  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Cayennepfeffer  
3 Lauchzwiebeln  
1 reife, rotschalige Birne  
150 g Kohlrabi  
2-3 EL Pinienkerne  
400 g bunte Nudeln  
1-2 EL Kräuter

**2.** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Kohlrabi schälen, in feine Streifen schneiden, kurz blanchieren und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hell rösten.

**3.** Nudeln in Salzwasser „al dente“ kochen, auf einem Sieb abgießen, abtropfen und kurz abkühlen lassen. Nudeln mit Dressing und allen übrigen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit Kräutern bestreut servieren.

**1.** Käse in Würfel schneiden. Brühe mit Naturjoghurt, 2 EL Käsewürfeln, Essig, Honig, Senf und Öl glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.





## Gemüsefritata

### Schnell & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 311 kcal/ 1302 kJ, 16 g EW, 19 g F, 13 g KH**

je 100 g Möhren, Kartoffeln, Mais, grüne Bohnen  
(alternativ: TK-Gemüse von iglo)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

5 Eier

5 EL Milch

1 P. TK-Kräuter-Mischung

Salz

Pfeffer

**1.** Möhren und Kartoffeln schälen und klein würfeln. Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Alles zusammen in kochendem Wasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abtropfen lassen.

**2.** Zwiebel abziehen und würfeln. In heißem Olivenöl anschwitzen. Gemüse dazugeben und ca. 4-6 Min. braten. Dabei mehrmals umrühren.

**3.** Eier mit Milch, Kräutern, Salz und Pfeffer gut verquirlen, über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10-12 Min. stocken lassen. Vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen, in Tortenstücke schneiden und noch warm servieren.

### Tipp

Noch schneller geht's mit Tiefkühlgemüse z. B. von Iglo. Weiterer Vorteil: Das Gemüse wird sofort nach dem Ernten eingefroren und ist daher mitunter vitaminreicher als vermeintlich frisches Gemüse aus dem Supermarkt.







© Privatkäseerei GmbH

## Waginger Käseplatzerl

### Hausmannskost

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 2 Std. Ruhezeit**

**Pro Portion: ca. 308 kcal/ 1288 kJ, 11 g EW, 25 g F, 10 g KH**

100 g Pfeffer-Weichkäse,  
z. B. Bonifaz Pfeffer  
50 g Edelpilzkäse  
1 Ei  
2 EL flüssige Butter  
20 g Almkäse, gerieben  
50 g Weißbrotbrösel  
1 Bd. Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Muskat  
etwas Öl

**1.** Beide Weichkäse durch ein Sieb streichen, gut vermischen, Ei und flüssige Butter hinzufü-

gen. Geriebenen Almkäse und Weißbrotbrösel begeben, alles gut vermischen. Schnittlauch fein schneiden und zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken. Masse ca. 2 Std. bei Raumtemperatur (nicht zu warm) stehen lassen.

**2.** Aus der Masse ca. 8 gleich große Taler formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salat der Saison servieren.

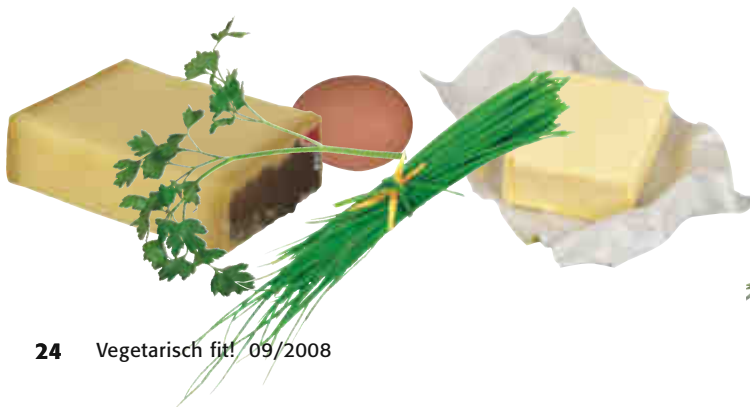


Foto: Knorr

## Knusprige Bratkartoffeln mit Rucola

### Simpel

**Für 1-2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**

**Pro Portion: ca. 315 kcal/ 1321 kJ, 14 g EW, 15 g F, 30 g KH**

400 g Kartoffeln  
1 EL Olivenöl extra vergine  
75 g Rucola  
100 g Schafskäse  
1. P. Kräuter-Mischung,  
z. B. Kräuterlinge „Italienische  
Kräuter“ von Knorr  
Pfeffer

sie gar sind.

**2.** Rucola putzen, waschen, klein schneiden und zu den Bratkartoffeln geben. Schafskäse zerbröckeln und darüberstreuen. Mit Pfeffer und Kräutermischung abschmecken.

**1.** Kartoffeln waschen, kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln ca. 10 Min. knusprig braten, bis







Foto: Du darfst

## Rigatoni mit provenzalischem Ratatouille

### Schnell & pfiffig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 442 kcal/ 1846 kJ, 15 g EW, 15 g F, 62 g KH

300 g Rigatoni

Salz

2 Zucchini

1 Aubergine

je 1 rote, grüne und

gelbe Paprika

1 Gemüsezwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

125 ml Gemüsebrühe

245 g Kräutersoßenzubereitung, z. B.

„Frischkäse Saucenidee

Tomate-Kräuter“ von Du darfst

(alternativ: Crème fraîche)

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Zweig Rosmarin

**1.** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen und gut abtropfen lassen.

**2.** Zucchini und Aubergine putzen und waschen. Paprika putzen, halbieren, entkernen und waschen. Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Alle Zutaten würfeln.

**3.** Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Min. braten. Zucchini, Aubergine und Knoblauch dazugeben und unter Rühren weitere 3-5 Min. dünsten, dabei Gemüsebrühe nach und nach dazugießen.

**4.** Kräutersoßenzubereitung einrühren und unter Rühren aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Ratatouille und Rosmarin garniert servieren.

**bruno fischer**

Beste Bio-Qualität seit 1978

# Genießen Sie auf die leichte Art



## Streichcreme Milde Kräuter – die milde Kreation

- ✓ **Frischer Geschmack** durch feine Kräuter und Magermilchjoghurt
- ✓ **Auch lecker als Dip** oder zum Kochen
- ✓ **Aus kontrolliert biologischen Zutaten**
- ✓ **Vegetarisch**

Bruno Fischer GmbH

Alpenstraße 15 · D-87751 Heimertingen · [www.brunofischer.de](http://www.brunofischer.de)



# Veggie-Quiz

## 1. Schwergewichte

Im September beginnt die Kürbiszeit. Welchen dieser Gemüse-Giganten braucht man vor dem Kochen nicht zu schälen?

**M** Muskatkürbis

**W** Butternut

**S** Hokkaido



## 2. Nussiges Öl

Das Arganöl ist eine besondere Ölspezialität. Es wird gewonnen aus den Früchten des Arganbaumes, der nur in einem Land wächst. Um welches Land handelt es sich?

**E** Indonesien

**A** Marokko

**O** Chile



## 3. Aromatisch

Kurz ein bisschen in Butter anbräunen und dann zu frischen Gnocchi servieren – welches aromatische Kraut wird typischerweise so für ein italienisches Gericht verwendet?

**R** Basilikum

**G** Thymian

**L** Salbei



## 4. Bitte biologisch

Eier tragen einen Stempel, der auf ihre Herkunft schließen lässt. Dabei gibt die erste Zahl die Haltungsform der Hennen an. Welche Zahl muss vorne stehen, wenn es sich um ein Ei aus Bio-Landwirtschaft handelt?

**A** 0

**C** 1

**X** 2



## 5. Sehr beliebt

Getreide-, Malz- oder Ersatzkaffee ist salonfähig geworden. Es gibt ihn in den unterschiedlichsten Sorten und viele Cafés haben ihn mittlerweile auf der Speisekarte. Wie wird der dunkle Trunk auch bezeichnet?

**O** Falscher Hase

**T** Muckefuck

**A** Nonnenfürzle



## 5 Salatsets „Vienna“ von Emsa zu gewinnen



### So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: **Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 30. September 2008.** Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und deren Angehörige dürfen nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Produkte der Serie „Vienna“ von Emsa ziehen auf dem Tisch die Blicke auf sich. Durch ihre Zwei-Komponenten-Technik, die klassisches Weiß mit feurigem Rot verbindet, leuchtet die Schale besonders intensiv. Passend dazu: die vier Portionsschälchen für Müsli, Dessert und vieles mehr. Serviert wird mit dem passenden Salatbesteck. Das Set enthält zudem eine quadratische Servierplatte und einen Gourmet-Sprayer. Wir verlosen unter allen richtigen Einsendungen fünf Sets im Wert von je 51 Euro.

### GEWINNSPIEL

#### LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vorname u. Name

Straße

PLZ / Ort







## Hagebutten

# Knallrote Vitaminbomben

Der Spätsommer hält allerlei Schätze bereit, wie die Hagebutten. Wer sich jetzt ins Freie begibt, kann sie an vielen Sträuchern finden. Und Pflücken lohnt: Die Knallroten haben nämlich einiges zu bieten.

## Hagebutten-Orangen-Konfitüre

**Ergibt ca. 3-4 Gläser (à 250 ml), ca. 1 Tag**

1,8 kg Hagebutten (für ca. 800 g Hagebuttenmark) • 200 ml Orangensaft • 1 kg Gelierzucker 1:1, z. B. SweetFamily • 40 ml Cointreau



**1.** Hagebutten waschen, Blüten und Stiele entfernen. Früchte in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, 24 Stunden stehen lassen und danach weich kochen. Abtropfen und abkühlen lassen. Hagebutten durch eine Fruchtpresse drehen. (Dabei werden die Kerne entfernt.)

**2.** 800 g Fruchtmark abwiegen und mit Orangensaft und Gelierzucker vermischen. Frucht-Zucker-Masse unter Rühren zum Kochen bringen und ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen, dabei weiter umrühren, damit die Fruchtzubereitung nicht ansetzt. Cointreau dazugeben, Konfitüre sofort in Gläser füllen und gut verschließen.

## Wilder Freund

Fruchtig-säuerlich und knallrot, das macht Hagebutten unverwechselbar. Ab September sind die ovalen bis kugeligen Früchte der Hekken- oder Hundsrose reif. In den wilden Beeren stecken viele kleine Samen, die mit feinen Härchen bedeckt sind. Sie sind nicht zum Verzehr geeignet und rufen bei Hautkontakt Juckreiz hervor. Hagebutten können – nachdem die Samen entfernt sind – roh gegessen werden. Je später man sie pflückt, desto süßer schmecken sie. Zudem bleiben die Roten oft den ganzen Winter am Strauch und sind sogar oft noch im Frühling zu genießen. Hagebutten lassen sich zu Mus oder Konfitüre verarbeiten. Im Handel sind außerdem Fruchtwein, Likör und Fruchteeismischungen erhältlich.

## Schutz vor Krebs

Hagebutten sind kleine Powerpakete. In ihnen steckt jede Menge Vitamin C. Sie haben mit den höchsten Gehalt aller Früchte an diesem wasserlöslichen Vitamin. Aber nicht nur das macht Hagebutten äußerst gesund. Sie enthalten außerdem den Pflanzenfarbstoff Lycopin, den Stoff, der auch in Tomaten steckt und vor Krebs schützen kann. Darüber hinaus wirken Hagebutten blutreinigend und stärken das Immunsystem.

## Küchenpraxis

**Sammeln:** Hagebutten können Sie ab September bis in den Winter und manchmal sogar bis in den Frühling hinein sammeln. Oft findet man sie an Wald- und Feldrändern.

**Verwenden:** Entfernen Sie die Kerne vor der Zubereitung! Dafür die Früchte halbieren und an einem warmen Ort zum Trocknen ausbreiten. Nach einiger Zeit lassen sich die

Samen leicht entfernen. Sie können die Früchte nun zu Mus, Konfitüre oder Tee verarbeiten.

**Tipp:** Für einen Tee ca. 30 g zerkleinerte Hagebutten mit 1 l Wasser übergießen und 30 Min. ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen.



Einen besonders leckeren Fruchtaufstrich gibt's von Allos im Bioladen: „Frucht pur Fruchtaufstrich Hagebutte“.



Den Klassiker unter den Fruchteeismischungen Hagebutte-Hibiskus sowie getrocknete Hagebutten gibt's von Sonnentor. Im Bioladen erhältlich.



Hagebuttentees gibt's im Bioladen von Ökotopia.

# Süß ist Trumpf

Ab und zu darf es auch mal etwas Süßes zum Hauptgang sein. Das schmeckt nicht nur himmlisch, sondern macht auch noch rundum zufrieden und satt.

## Kartäuserklöße mit Spätburgunder-Gewürzsirup und Vanillesoße

### Begeistert Gäste

**Für 4-6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 60 Min.**

**Pro Portion: ca. 562 kcal/ 2.353 kJ, 8 g EW, 44 g F, 34 g KH**

#### Kartäuserklöße

2 Brötchen vom Vortag

250 ml Milch

1 Msp. Vanillezucker

2 Eiweiß

3 EL Vollkorn-Paniermehl

3 EL Vollrohrzucker

1 EL Zimt, gemahlen

120 g Butterschmalz,

z. B. Butaris

#### Spätburgunder-Gewürzsirup

2 EL Honig (z. B. Klee- oder Akazienhonig)

2 Gewürznelken

1 Sternanisfrucht

etwas Bio-Orangenschale

125 ml Spätburgunder

1 TL Pfeilwurzmehl

(alternativ anderes Stärkemehl)

#### Vanillesoße

250 g Sahne

1 kleine Prise Salz

ausgekratztes Mark

von 1/2 Vanilleschote

etwas Bio-Zitronenschale

2 Eigelb

1 EL Honig (z. B. Klee- oder Akazienhonig)

**1.** Für die Klöße jedes Brötchen in 6 gleich große Stücke schneiden. Milch mit Vanillezucker erwär-

men und Stücke damit tränken.

**2.** Inzwischen Eiweiße halb steif schlagen. Paniermehl mit Vollrohrzucker und Zimt mischen. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Brötchenstücke erst im Eiweiß, dann im Paniermehlgemisch wenden. Anschließend kurz von allen Seiten im heißen Butterschmalz ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

**3.** Für den Sirup Honig, Gewürze, Orangenschale und Wein aufkochen und einige Min. ziehen lassen. Pfeilwurzmehl mit etwas Wasser klümpchenfrei anrühren. Den noch heißen Sirup durch ein Sieb gießen und mit Pfeilwurzmehl binden.

**4.** Für die Vanillesoße Sahne mit der Prise Salz, Vanilleschotenmark und Zitronenschale erhitzen. Inzwischen Eigelbe mit Honig schaumig schlagen. Zitronenschalenstück aus der Sahne nehmen, Eischaummasse in die heiße Sahne rühren und unter Rühren andicken lassen. Sofort von der Kochstelle ziehen. Kartäuserklöße mit Soßen angeordnet servieren.



Foto: Butaris



Foto: Landesvermittlung der Bayerischen Milchwirtschaft



## Buchteln mit Tiramisu-Soße

### Schön für Gäste

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Min. + 55 Min. Gehzeit**

**+ 25 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 396 kcal/ 1650 kJ, 7 g EW, 48 g F, 19 g KH**

#### Buchteln

250 g Mehl

2 EL Zucker

1 P. Vanillezucker

125 ml lauwarme Milch

20 g Hefe

50 g Margarine

1 Eigelb

1 Prise Salz

50 g Pflaumenmus

#### Soße

2-3 EL Mascarpone

250 ml Sahne, z. B. Rama

Cremefine Vanilla

1-2 TL Kakaopulver

#### Außerdem

Tarteform

Fett für die Form

de gießen und ca. 5 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

**2.** Margarine schmelzen, abkühlen lassen, mit restlicher Milch, Eigelb und Salz verrühren und zum Vorteig geben. Alles zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten und zugedeckt ca. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

**3.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Hefeteig nochmals mit den Händen durchkneten und in 12 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einem flachen Kreis formen, mit je 1 TL Pflaumenmus füllen und zu einer Kugel formen. Hefeteigbällchen in eine gut gefettete Tarteform nicht zu dicht nebeneinander setzen. Buchteln weitere 20 Min. gehen lassen. Im Backofen

**1.** Mehl, Zucker und Vanillezucker mischen, in die Mitte eine Mulde drücken. Hälfte der Milch mit Hefe verrühren, in die Mul-



ca. 25 Min. backen.

**4.** Für die Soße Mascarpone mit einem Schneebesen aufschlagen und mit Sahne verrühren.

Soße zu den warmen Buchteln reichen und mit etwas Kakaopulver bestreut servieren.

## Knödel mit Quitten-Minze-Ragout (links)

### Sehr aufwendig

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**+ 1 Std. Garzeit**

**+ 30 Min. Ruhezeit**

**Pro Portion: ca. 589 kcal/2462 kJ, 15 g EW, 29 g F, 59 g KH**

#### Knödel

300 g große mehlig Kartoffeln

200 g bayer. Topfen

(Quark 20%)

40 g Mehl

40 g Wiener Grießler

(doppelgriffiges Mehl)

60 g Butter

1 Msp. Salz

#### Ragout

1 rosa Grapefruit

400 g Quitten

2 EL brauner Zucker

2 EL Butter

50 g Pinienkerne

1 Bd. Minze

#### Brösel

40 g frische Weißbrotbrösel

1 TL Butter

1 1/2 EL Zimt-Zucker

**1.** Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Kartoffeln waschen und ungeschält 1 Std. im Backofen garen.

**2.** Inzwischen für das Ragout Grapefruit auspressen, Quitten schälen, sehr klein würfeln und mit dem Saft mischen. Braunen Zucker zusammen mit Butter und Pinienkernen in einem kleinen Topf schmelzen, Quitten zusammen mit Grapefruitsaft zu-

geben und je nach Sorte und Reifegrad der Quitten ca. 15-25 Min. weich kochen, dann abkühlen. Minze waschen, zupfen und fein schneiden, unter das Quitten-Ragout mischen.

**3.** Kartoffeln halbieren und auslöpfeln, 200 g Kartoffelmasse abwägen und mit einer Kartoffelpresse zerdrücken. Quark in einem Küchentuch ausdrücken, anschließend zusammen mit Mehl, Wiener Grießler, Butter und einer Prise Salz zu den Kartoffeln geben. Zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

**4.** Eine Teigrolle formen, in 12 kleine Stücke schneiden und zu

kleinen Knödeln formen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, leicht salzen und zuckern. Knödel ins Wasser geben, Hitze so weit reduzieren, dass das Wasser nicht mehr kocht. Sobald die Knödel nach oben steigen, noch 10 Min. garziehen lassen.

**5.** 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Weißbrotbrösel unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Zimt-Zucker unterrühren. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen und in den Bröseln wälzen, mit Quitten-Minze-Ragout servieren.

# Kartoffel- Rupfhaubn mit Früchtekompott

## Das schmeckt Kindern

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 45 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 723 kcal/ 3028 kJ, 17 g EW, 23 g F, 101 g KH**

600 g Kartoffeln  
Salz  
1/2 Vanilleschote  
120 g Mehl  
80 g Wiener Grießler  
(doppelgriffiges Mehl)  
3 kleine Eier  
200 ml Milch  
100 ml bayer. Sahne  
100 g Zucker  
40 g Butter  
80 ml Weißwein  
80 ml Orangensaft  
150 g Birnen  
150 g Zwetschgen  
40 g Physalis  
(Kapstachelbeeren)  
1/2 TL Zimtblüten  
(oder 2 Stangen Zimt)  
1/2 TL Stärke  
1/2 Bd. Minze

**1.** Kartoffeln in gesalzenem Was-

ser gar kochen, auskühlen lassen und schälen. Backofen auf 160 ° C (Umluft 140 °C) vorheizen. Vanilleschotenmark auskratzen. Kartoffeln passieren und mit Mark, Mehl, Wiener Grießler, Eiern und etwas Salz zu einem lockeren Teig vermengen. Teig zu 5 cm langen, fingerdicken Rollen formen. Rollen kurz in leicht gesalzenem Wasser blanchieren, bis sie an die Oberfläche steigen.

**2.** Milch, Sahne und 20 g Zucker vermischen. Ausgekratzte Vanilleschote zur Milch-Sahne geben und kurz aufkochen. Schote entfernen. Teigrollen in eine flache Auflaufform legen und mit heißer Milch-Sahne begießen. Butter über die Rupfhaubn verteilen und im Backofen ca. 45



Min. goldgelb backen.

**3.** Restlichen Zucker mit 1 EL Wasser einkochen, bis der Zucker karamellisiert. Karamell mit Weißwein und Orangensaft ablöschen. Zimt hinzufügen und Fond so lange kochen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

**3.** Birnen schälen, vierteln, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwetschgen wa-

schen, entsteinen und vierteln. Blätter der Physalis entfernen, Früchte halbieren. Fond mit Stärke binden und durch ein Sieb über die Früchte gießen.

**4.** Minze waschen, trockenschütteln. Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Rupfhaubn mit Früchtekompott und Minze bestreut servieren.

# Safranreis-Auflauf mit Himbeersoße

## Laktosefrei



Foto: Oatly

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 40 Min. Quellzeit**

**+ 25-30 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 276 kcal/ 1158 kJ, 7 g EW, 5 g F, 47 g KH**

150 g Rundkornreis (Milchreis)  
1/2 TL Salz  
600-700 ml Haferdrink,  
z. B. von Oatly  
2 Eier  
2 TL Zucker  
100 g Rosinen  
1/2 g Safran, gemahlen  
Fett für die Form  
**Soße**  
400 g TK-Himbeeren  
Puderzucker nach Bedarf

**1.** Reis, 300 ml Wasser und Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Haferdrink zugießen, aufkochen und Reis zugedeckt bei

schwacher Hitze ohne Rühren ca. 40 Min. ausquellen und anschließend abkühlen lassen.

**2.** Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Eier verquirlen und mit restlichen Zutaten unter die Reismischung rühren. Eine Auflaufform einfetten, Reismischung einfüllen und glatt streichen. Im Backofen ca. 25-30 Min. backen.

**3.** Inzwischen Himbeeren auftauen lassen. Im Mixer pürieren und nach Wunsch durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Mit Puderzucker nach Bedarf süßen. Reisaufbau warm oder kalt mit Himbeersoße servieren.



## Süße Pfannkuchen mit Apfelschnee

### Schnell & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min.**

**Pro Portion: ca. 402 kcal/  
1683 kJ, 9 g EW, 10 g F, 67 g KH**

150 g Mehl

2 Eier

125 ml Milch

1 Prise Salz

2 EL Speiseöl

4 Äpfel

Saft einer Zitrone

200 g Apfelmus

75 g Sirup, z. B.

Grafschafter Karamell

**Nach Wunsch zum Garnieren**

steifgeschlagene Sahne

frische Johannisbeeren

Schokoraspel

Kräuterzweige

Puderzucker

**1.** Für den Teig Mehl, Eier, Milch und Salz verrühren und im heißen Öl in einer Pfanne dünne Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen zusammenklappen und auf Teller anrichten.

**2.** Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen, Äpfel leicht aushöhlen und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelmus mit Sirup verrühren, in die Äpfel füllen und zu den Pfannkuchen servieren. Nach Wunsch die Pfannkuchen mit Sahne, Johannisbeeren, Schokoraspeln und Kräuterzweigen garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.



Foto: Grafschafter



## Topfenschmarren mit Pflaumensoße

### Braucht etwas Zeit

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**

**Pro Portion: ca. 600 kcal/ 2520 kJ, 15 g EW, 26 g F, 74 g KH**

#### **Pflaumensoße**

225 g Pflaumenmus

1 EL Rum

1/2 TL Zimt

200 g Pflaumen

#### **Topfenschmarren**

3 Eier

150 g Magerquark

125 g Sahne

50 g Zucker

60 g Rosinen

abgeriebene Schale von  
einer unbehandelten Zitrone

100 g Mehl

40 g Butterschmalz,  
z. B. Butaris

Puderzucker zum Bestreuen

trennen. Quark gut abtropfen lassen. Mit Eigelben, Sahne, Zucker, Rosinen, Zitronenschale und Mehl glatt rühren. Eiweiße sehr steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Quarkmasse heben.

**3.** 10 g Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, 1/4 der Teigmenge hineingeben, goldgelb backen, wenden und mit 2 Gabeln vorsichtig in der Pfanne in Stücke reißen. Kurz warm stellen.

**4.** Restlichen Teig in übrigem Fett ausbacken. Mit Puderzucker bestäuben, Pflaumensoße dazu reichen.

**1.** Für Pflaumensoße Pflaumenmus, Rum und Zimt verrühren. Pflaumen waschen, entsteinen, in kleine Würfel schneiden und unter das Pflaumenmus rühren.

**2.** Für den Topfenschmarren Eier

## Kardamom-Äpfel mit knuspriger Haferflocken-Kruste

### Kalorienarm

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 297 kcal/ 1237 kJ, 2 g EW, 13 g F, 41 g KH**

4 Äpfel

1 TL Kardamom, gemahlen

#### **Haferflocken-Kruste**

50 g Haferflocken

50 g Margarine

50 g Zucker

50 ml Hafersahne,

z. B. Oatly Cuisine

#### **Außerdem**

Fett für die Form

Haferflockenkruste mischen und im Topf erhitzen.

**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Viertel in dünne Spalten schneiden und in einer gefetteten Auflaufform verteilen.

**3.** Haferflockenteig gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen und alles im Backofen ca. 15-20 Min. backen.

**1.** Zunächst alle Zutaten für die







## Aprikosenauflauf

### Preiswert

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 60 Min.**

**Pro Portion: ca. 739 kcal/ 3095 kJ, 21 g EW, 36 g F, 75 g KH**

1 Dose Aprikosen (Abtropfgewicht 500 g)  
50 g Amaretti (ital. Mandelmakronen)  
100 g Zwieback  
2 Eier  
100 g Zucker  
500 g Sahnequark  
1/2 TL abgeriebene Zitronenschale  
1/2 TL Backpulver  
1 1/2 EL Margarine bzw. Brotaufstrich,  
z. B. Bertolli Brotaufstrich

**1.** Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen. Amaretti und Zwieback in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes fein zerkrümeln.

**2.** Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Eier trennen. Eiweiße steif schlagen und Eigelbe mit Zucker schaumig rühren. Quark in eine Schüssel geben, Zitronenschale zufügen und Eigelbmasse unterrühren. Keksbrösel mit Backpulver mischen und dazugeben. Zum Schluss Eiweiß unterheben.

**3.** Eine Auflaufform mit 1/2 EL Margarine fetten. Hälfte der Quarkmasse einfüllen. Aprikosen darauf verteilen und restliche Quarkmasse darüber geben. Übrige Margarine in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen und im Backofen ca. 35 Min. backen.

WWW. **VITAM** Hefe-Produkt GmbH®  
info@ .de

# Gemüse- & Steinpilz-Hefebrühe

## Die lecker-leichten Tassensuppen

**Für den kleinen Hunger  
zwischendurch  
sowie als Basis für  
alle Gemüsegerichte und  
Suppen.**

**Rein vegetarisch,  
kalorienarm, cholesterinfrei  
... und soooo lecker !**



**Exklusiv  
aus Ihrem  
Reformhaus**

**ohne Geschmacksverstärker**

## Standmixer

# Geschüttelt & gerührt

Fruchtshakes, Drinks oder feine Suppen, ein Standmixer macht deren Zubereitung zum Kinderspiel.

## „Standmixer Smooth“ von Morphy Richards

### Der Purist

Der „Standmixer Smooth“ von Morphy Richards mischt, schäumt, püriert, schlägt, zerkleinert und hackt alles, was für feine Gerichte oder Drinks benötigt wird. Über den großen Drehknopf lässt sich das Gerät ganz einfach steuern. Zur Auswahl stehen vier Geschwindigkeitsstufen sowie die so genannte „Pulse“-Funktion, die dem Motor bis zu 800 Watt Leistung entlockt. In den Glasbehälter mit Mess-Skala passen ganze 1,5 Liter. *Im Fachhandel für 99 €.*



## „Standmixer MMB 20R1“ von Bosch

### Der Geschmackvolle



Für neue Impulse sorgt der „Standmixer MMB 20R1“ von Bosch. Bei stufenlos regelbarer Geschwindigkeit hackt er Nüsse, püriert Suppen, schlägt Majonäse und bereitet die derzeit so beliebten Smoothies zu. Damit ist das Vier-Flügel-Spezialmesser des 600 Watt starken Gerätes universell einsetzbar. Gut, dass der Mixer auch unter optischen Gesichtspunkten nicht mehr aus der Küche wegzudenken ist: Denn in Metallic-Rot beweist er ausgesuchten Geschmack. Last but not least passen etwa 1,75 Liter in den Glasbehälter. *Im Fachhandel für 99,99 €.*



## Standmixer von Unold

### Der Günstige

Klein im Preis, groß im Mixen ist der Standmixer von Unold. Er rührt, mixt, zerkleinert, püriert, hackt und zerstößt sogar Eiswürfel. Leistungsfähige 500 Watt machen das Gerät tauglich für den Dauerbetrieb im Küchenalltag. Sein robustes Edelstahlgehäuse ist besonders standfest, und das integrierte sechs-flügelige Edelstahlmesser wird spielend auch mit „harten Brocken“ fertig. Der Glasmixbecher mit 1,5-l-Skala ist mit einem Deckel mit Nachfüllöffnung ausgestattet. So geht garantiert nichts daneben. Ein separater Momentschalter sorgt zudem für hohen Bedienungskomfort. *Im Fachhandel für 39,99 €.*

## „Power XL6 Chrom“ von Krups

### Der Vielseitige

Der Standmixer von Krups leistet mit seinem Momentschalter „Pulse“ und seinen 14 Einstellungen zum Mixen echte Überzeugungsarbeit. Neben Quarkspeisen, Cocktails und Smoothies bekommt er auch harte Gemüse wie Möhren klein. Dafür sorgt das sechs-flügelige Edelstahlmesser. Der robuste Glasaufsatz mit integriertem Ausgießer und Messbecher hat Platz für 1,5 Liter. Zudem ist er mit einem hermetisch schließenden Deckel mit Nachfüllöffnung ausgestattet. *Im Fachhandel für ca. 80 €.*





## „Universal-Standmixer“ von Kitchen Aid **Der Experte**

Der Standmixer von Kitchen Aid ist der Star unter den Mixgeräten. Leckere Smoothies, Pestos oder Shakes – das alles schafft der flotte Helfer spielend. Auch harte Jobs wie zerstoßenes Eis sind für ihn kein Problem. Der Mixer hat einen leistungsstarken Motor und verfügt über eine elektronische Drehzahlüberwachung. Das Metallgehäuse ist sehr robust und langlebig. In den Glasaufsatz mit Mess-Skala passen 1,25 Liter. Zudem ist der Mixer sehr einfach zu bedienen: Die fünf Soft-Touch-Tasten zieren einfache Bediensymbole. Die zusätzliche Pulse-Funktion ermöglicht das Mixen im Intervall. Außerdem befindet sich im Deckel eine verschließbare Nachfüllöffnung. Der Blender bietet neben Kraft und Präzision auch ein tolles Design. Den Mix-Star gibt es in vielen verschiedenen Farbvarianten. *Im Fachhandel für 199 €.*



## Spinat-Joghurt-Smoothie

**4 Personen;  
ca. 10 Min. + Antauzeit**

100 g TK-Blattspinat • 1/2  
Bd. Thymian • 50 g getrock-  
nete Tomaten • 3 EL trocke-  
ner Wermut • 500 g Natur-  
joghurt • Salz • Pfeffer aus der  
Mühle • einige Spritzer Zitro-  
nensaft • Zucker



Foto: CMA

1. Spinat ca. 15-20 Min. antauen lassen und zerkleinern. Thymianblättchen von den Stielen streifen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln.
2. Wermut, Joghurt, Tomaten, Thymianblättchen und Spinat in den Mixer ge-

ben. Zuerst auf Intervallstufe, dann auf höchster Stufe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 1 Prise Zucker abschmecken. In Gläser füllen und sofort servieren.

## Impressum

ISSN 1614-2128

### Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)  
Tel.: 0 18 05/74 52 05  
Fax: 0 18 05/74 52 06  
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)  
Tel.: 0 18 05/74 52 07  
Fax: 0 18 05/74 52 08  
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 22  
Fax: 0 61 74/9 99 40 23  
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)  
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14  
Fax: 0 61 74/25 73 33  
m.langhoff@vegetarischfit.de

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)  
Christa Franke (Lektorat)

### Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

### Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

### Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH  
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn  
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333  
mailbox@logikpark.de

### Layout

Logikpark GmbH

### Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!  
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333  
E-Mail: partner@zenit-presse.de  
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

### Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Tel.: 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307  
E-Mail: ppv@fachschriften.de

### Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!  
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach  
Wolfgang Loges (Leitung)  
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: loges@fachschriften.de  
Nina Oberbeck  
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223  
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

### Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer  
70794 Filderstadt-Bernhausen  
Tel.: 07 11/78 74-444

### Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320  
Bankverbindung:

Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

### Vertrieb

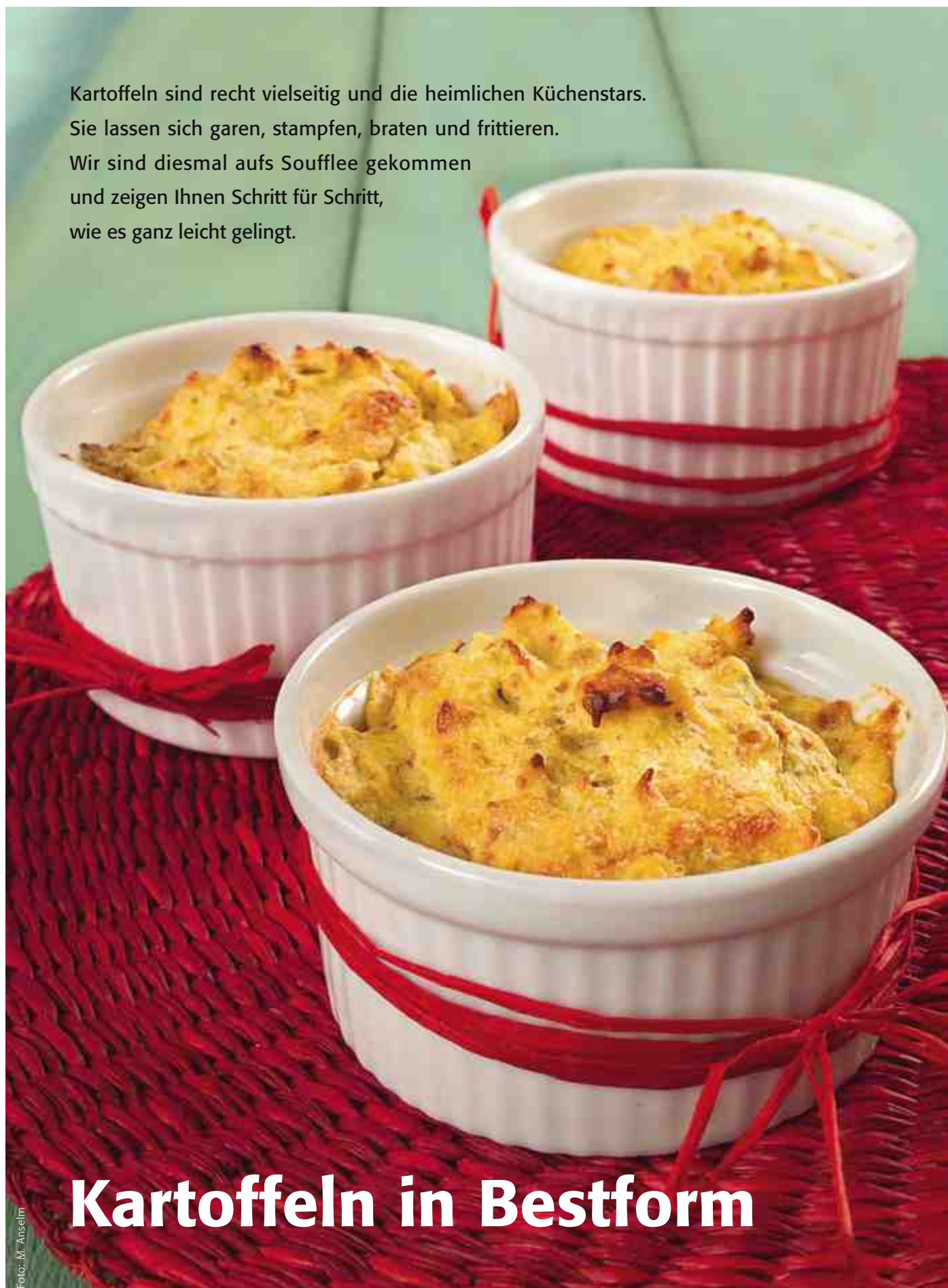
PARTNER Medienservices GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart  
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

### Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerrönnfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichung der Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberrecht; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

Kartoffeln sind recht vielseitig und die heimlichen Küchenstars. Sie lassen sich garen, stampfen, braten und frittieren. Wir sind diesmal aufs Soufflee gekommen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie es ganz leicht gelingt.



# Kartoffeln in Bestform

Foto: M. Anselm



# Kartoffel- Feigen-Soufflee

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:**

**ca. 30 Min. + 15 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 314 kcal/ 1314 kJ,**

**8 g EW, 12 g F, 40 g KH**

400 g Kartoffeln

Salz

6 getrocknete Feigen

2 Schalotten

2 EL Pflanzenöl

2 EL Orangensaft

Pfeffer

2 Zweige Thymian

2 Eier

1 EL Mehl oder Kartoffelstärke

**Außerdem**

4 Soufflee-Förmchen

Butter und Mehl für die Förmchen

## Tipps von den Profis

● Halten Sie das Messer beim Kartoffelschneiden immer feucht! Dann löst sich die Stärke und die Kartoffeln lassen sich besser schneiden.

● Dampfen Sie die Kartoffeln auf dem Herd wie folgt ab: Gegarte und abgeseigte Kartoffeln im Topf für ca. 1 Min. auf die heiße Herdplatte stellen. Dabei verdampft die restliche Flüssigkeit und die Bindung wird besser!



Kartoffeln abdampfen, wie zu Großmutter's Zeiten.

● Servieren Sie zum Soufflee einen knackigen Tomatensalat und einen Joghurt-Kräuter-Dip!



## Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinaris zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



**1.** Kartoffeln schälen und in gleich große Viertel schneiden. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen und abgießen.

**2.** Kartoffeln auf dem Herd abdampfen lassen (siehe Tipp) und anschließend durch eine Presse drücken.

**3.** Feigen klein schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln und mit Feigen in heißem Öl ca. 1-2 Min. andünsten. Mit Orangensaft ablöschen. Thymian druntermischen.

**4.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C)

vorheizen. Eier trennen und Eigelbe mit Kartoffeln, Feigenmasse und Mehl bzw. Kartoffelstärke vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

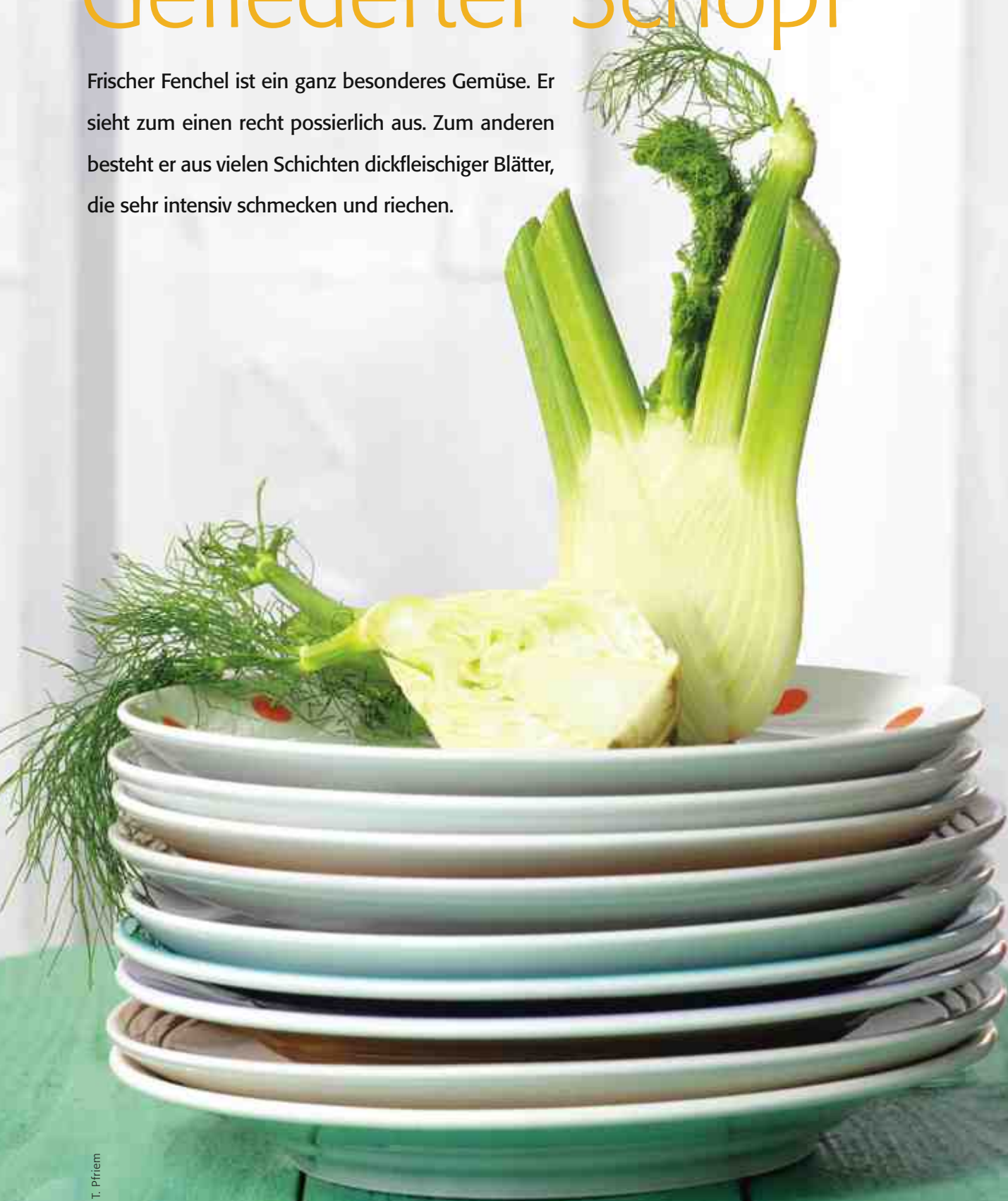
**5.** Eiweiße mit etwas Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Kartoffel-Feigen-Masse heben.

**6.** Förmchen buttern und mit Mehl bestäuben. Kartoffel-Feigen-Masse in die Förmchen füllen und ca. 15 Min. im Backofen im Wasserbad backen.

## Gemüsefenchel

# Gefiederter Schopf

Frischer Fenchel ist ein ganz besonderes Gemüse. Er sieht zum einen recht possierlich aus. Zum anderen besteht er aus vielen Schichten dickfleischiger Blätter, die sehr intensiv schmecken und riechen.





## Küchenpraxis

**Einkaufen:** Greifen Sie zu weißen Knollen mit frischem Blattgrün und knackig aussehenden Stielen! Bevorzugen Sie außerdem Bio-Fenchel! Dieser enthält weniger Nitrat als konventionelles Gemüse.

**Lagern:** Fenchel wird schnell trocken und holzig. Er hält sich etwa zwei Tage im Kühlschrank.

**Verwenden:** Die Knollen sind ideal für Suppen oder Gratins. Auch sehr lecker ist Fenchel als Salat. Das Fenchelgrün lässt sich zudem als Gewürz verwenden.

**So geht's:**

### Fenchel vorbereiten



Knollen gründlich waschen.



Wurzelansatz abschneiden und Außenblätter entfernen.



Je nach Verwendung Fenchel halbieren, vierteln und harten Keil entfernen, evtl. Blätter in Streifen schneiden.



Foto: CWA-Bestes vom Baum

## Fenchel-Sanddorn-Relish

### Raffinierte Kombination

**Ergibt ca. 5 Gläser à 250 ml**

**Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Min.**

**Pro Glas: ca. 348 kcal/ 1457 kJ, 7 g EW, 2 g F, 76 g KH**

1 kg Fenchel  
300 g Zwiebeln  
1 unbehandelte Orange  
250 ml Sanddornsafte  
(Vollfrucht, Reformhaus)  
1 EL Fenchelsaat  
1 Bd. Dill  
100-150 ml Apfelessig  
300 g brauner Zucker  
Salz  
Zitronenpfeffer  
**Außerdem**  
5 Twist-off-Gläser

**1.** Fenchel putzen und in feine Streifen hobeln, Fenchelgrün hacken. Zwiebeln abziehen und hacken. Orangenschale fein abreiben, Saft auspressen. Zutaten mit Sanddornsafte, Fenchelsaat und 300 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. weich garen.

**2.** Dillspitzen abzupfen und zusammen mit 100 ml Essig, Zucker, 2-3 TL Salz und Zitronenpfeffer zufügen und ca.

45 Min. unter gelegentlichem Rühren garen, bis das Relish eindickt. Zum Ende der Kochzeit Hitze erhöhen und unter Rühren kochen, damit die Flüssigkeit verdampft. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Essig abschmecken. Relish sofort randvoll in heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen.



Foto: Livio

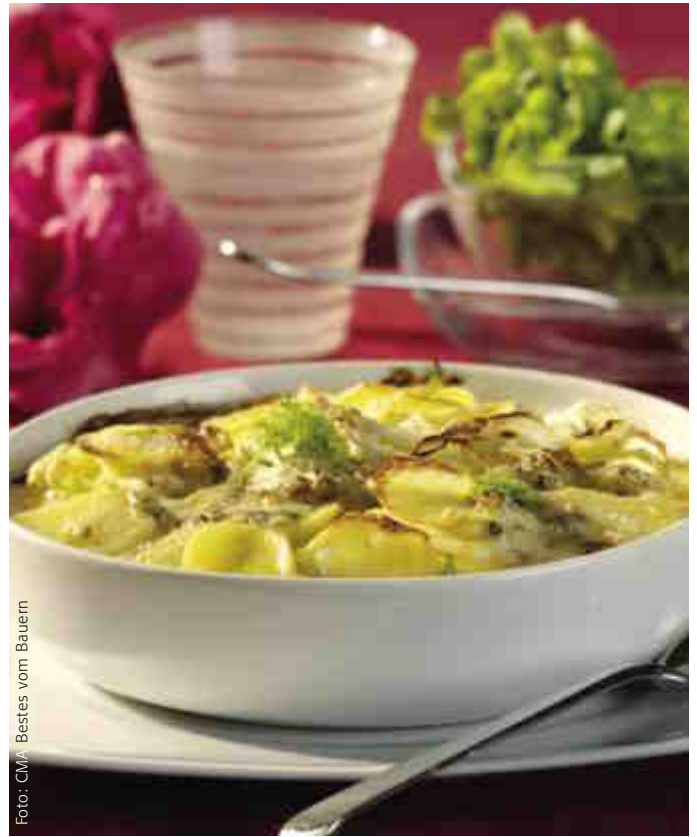


Foto: CMA - Bestes vom Bauern

## Fenchel-Tomaten-Salat

### Würzig-frisch

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 231 kcal/ 958 kJ, 6 g EW, 19 g F, 9 g KH**

1 Fenchel  
100 g Tomaten  
1 rote Zwiebel  
1/2 Beet Kresse  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Pflanzenöl,  
z. B. Klassik von Livio  
Jodsalz  
Pfeffer

**1.** Fenchel waschen, putzen und

in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und Strunk heraus schneiden. Tomaten vierteln oder achteln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Kresse abschneiden.

**2.** Essig mit Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten. Vinaigrette darüber verteilen und vermischen.



## Kartoffelgratin mit Fenchel

### Gelingt leicht

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 35-40 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 545 kcal/ 2285 kJ, 14 g EW, 39 g F, 35 g KH**

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 Fenchel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Butter  
50 g Edelpilzkäse  
200 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
etwas Muskatnuss,  
frisch gerieben Fenchelgrün zum Bestreuen

**1.** Kartoffeln schälen und waschen. Fenchel putzen und waschen. Zwiebel abziehen. Kartoffeln, Fenchel und Zwiebel fein hobeln.

**2.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Gratinform damit ausreiben und

mit Butter auspinseln. Kartoffeln, Fenchel und Zwiebeln einschichten.

**3.** Käse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Nach und nach Sahne zufügen und glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse-Sahne über die Kartoffeln gießen. Im Backofen ca. 35-40 Min. garen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

### Tipp

Dazu einen frischen grünen Salat reichen.







Foto: Du darfst



Foto: CMA-Bestes vom Bauern

## Orangen-Fenchel-Salat

### Erfrischend

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**

**Pro Portion: ca. 107 kcal/ 446 kJ, 5 g EW, 13 g F, 3 g KH**

600 g Fenchel  
2 Orangen  
100 g Crème-fraîche-Alternative, z. B. „Verfeinern mit Finesse“ von Du darfst  
1-2 TL Dijonsenf  
1-2 TL Fruchtaufstrich Aprikose  
Salz  
Pfeffer  
1/2 Beet Kresse

**1.** Fenchel waschen, halbieren und Strunk herausschneiden. Fenchel in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Fenchelgrün fein schneiden. Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut entfernt wird. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, austretenden Saft dabei auffangen. Fenchelstreifen, Orangenscheiben

und Fenchelgrün mischen, leicht salzen und pfeffern.

**2.** Crème-fraîche-Alternative mit Dijonsenf, Fruchtaufstrich und Orangensaft verrühren, salzen und pfeffern. Dressing über den Salat träufeln. Mit Kresse bestreut servieren.

### Tipp

1 Scheibe Edamer in Streifen schneiden und untermischen.



## Knuspriger Käse-Laurenturm

### Raffinierte Vorspeise

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min.**

**Pro Portion: ca. 377 kcal/ 1578 kJ, 25 g EW, 18 g F, 23 g KH**

2 Laugenstangen  
1 TL Honig  
1 Chilischote  
etwas Thymian, fein gehackt  
Salz  
100 g Gurke  
100 g Tomaten  
frische Kräuter (Estragon, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)  
100 g Gouda  
100 g Tilsiter  
100 g Butterkäse  
1 kl. Knolle Fenchel  
Vinaigrette  
40 ml Essig  
20 ml Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Zucker  
1 TL Senf  
etwas Fenchelgrün, fein gehackt

**1.** Laugenstangen in hauchdün-

ne Scheiben schneiden und im Backofen antrocknen. Chili putzen, entkernen und klein schneiden. Honig mit Chili, Thymian und etwas Salz verrühren. Masse über die Brotscheiben träufeln.

**2.** Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Käse ebenfalls in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und hobeln.

**3.** Aus Essig, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und fein gehacktem Fenchelgrün eine Vinaigrette zubereiten. Gurken, Tomaten, Kräuter und Käse darin marinieren. Zutaten abwechselnd zwischen die Brotscheiben schichten bzw. auftürmen. Fenchel darum anrichten.



Foto: Du darfst

## Fenchel-Paprika-Gratin mit Camembert

### Tolle Kombination

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min. + 15-20 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 251 kcal/ 1053 kJ, 18 g EW, 17 g F, 7 g KH**

je 1 rote und gelbe Paprika

500 g Fenchel

3 EL Olivenöl

3 EL Aceto Balsamico

Salz

1 TL Zucker

Koriander

Piment

250 g Camembert, z. B.

von Du darfst

**Außerdem**

Pie-Form (Ø 25 cm)

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, waschen, längs in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelgrün aufheben. 2 EL Olivenöl

in einer Pfanne erhitzen, Paprikastreifen ca. 5 Min. darin anbraten. Mit Essig ablöschen, alle Gewürze und Zucker zugeben und ca. 5 Min. schmoren lassen.

**2.** Paprika und Fenchel in eine gefettete Form geben. Camembert in Streifen schneiden und sternförmig darauf anordnen. Mit restlichem Olivenöl bestreichen. Im Backofen ca. 15-20 Min. backen. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.



Foto: Fuchs

## Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Soße

### Schnell & einfach

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Min.**

**Pro Portion: ca. 607 kcal/ 2526 kJ, 30 g EW, 31 g F, 51 g KH**

250 g Tagliatelle

Salz

1 Fenchel

100 g Lauchzwiebeln

1-2 EL Olivenöl

125 ml Gemüsebrühe

100 g Schmelzkäse

4 EL Crème fraîche

1/2 TL Dillspitzen

2 TL Knoblauch-Würz-

paste, z. B. von Fuchs

weißer Pfeffer

50 g Walnusskerne,

gehackt

**1.** Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen.

**2.** Inzwischen Fenchel und Lauchzwiebeln putzen, waschen, Fen-

chelstrunk entfernen, Fenchel in Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Fenchelstreifen und Lauchzwiebeln in heißem Öl andünsten, Gemüsebrühe angießen und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten.

**3.** Schmelzkäse und Crème fraîche hinzufügen und mit Dillspitzen, Knoblauch-Würzpaste, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Soße anrichten, mit Walnusskernen bestreuen und nach Wunsch mit Dill garniert servieren.







Foto: CIMA-Bestes vom Bauern

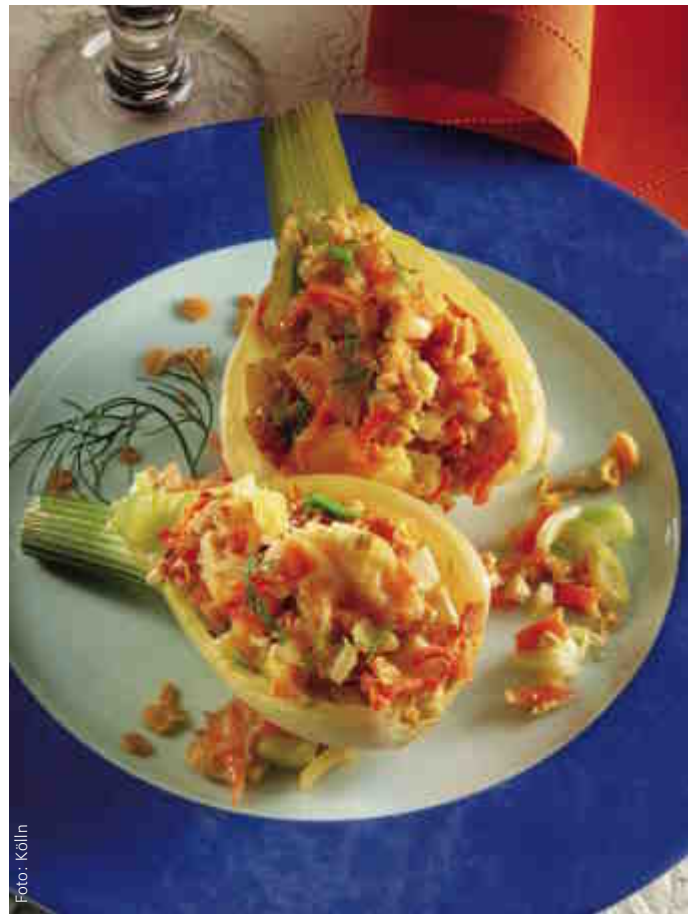


Foto: Kellin

## Gemüsegratin

### Gut für Gäste

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 20 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 360 kcal/ 1510 kJ, 11 g EW, 26 g F, 19 g KH**

500 g Schwarzwurzeln  
(ersatzweise aus dem Glas)  
500 g Möhren  
Salz  
1 Fenchel  
200 g Lauch  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Sonnenblumenkerne  
150 g Sahne  
150 g stichfeste saure Sahne  
1 Ei  
2 Stiele Thymian  
Pfeffer  
3 EL Emmentaler,  
gerieben  
Thymian zum Garnieren

**1.** Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten, schälen, waschen und sofort in Essigwasser mit 1 EL Mehl legen. Möhren schälen, waschen, in Stücke

schneiden. Möhren und Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen, abtropfen lassen.

**2.** Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Fenchel und Lauch putzen und waschen. Fenchel in Spalten, Lauch in Stücke schneiden. Beides in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Gemüse in eine Auflaufform füllen. Mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen.

**3.** Sahne, saure Sahne und Ei verrühren. Thymian waschen und hacken. Sahnemischung mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Über das Gemüse träufeln. Mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen ca. 20 Min. backen. Mit Thymian garniert servieren.

## Gefüllter Fenchel

### Gelingt leicht

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 15 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 229 kcal/ 957 kJ, 14 g EW, 13 g F, 14 g KH**

800 g Fenchel  
Jodsalz  
1 Knoblauchzehe  
1 Möhre  
5 EL Haferflocken,  
z. B. Köllns Echte Kernige  
150 g saure Sahne  
Pfeffer  
Muskat  
100 g Gouda, gerieben

**1.** Fenchel putzen, waschen und halbieren. Innere Blätter heraus-schneiden und fein hacken. Fenchelhüllen in 1/4 l kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren, herausnehmen und Kochwasser beiseite stellen.

**2.** Backofen auf 225 °C (Umluft 205 °C) vorheizen. Knoblauch abziehen und pressen. Möhre schälen, fein raspeln und mit

Knoblauch, Fenchel, Haferflocken sowie saurer Sahne verrühren und würzen. Fenchelhüllen mit Hafer-Masse füllen, in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und mit Kochwasser angießen. Im Backofen ca. 15 Min. überbacken.

### Tipps

Fenchelgrün fein hacken und wie Petersilie über das fertige Gericht streuen.



Welt-Vegetariertag am 1. Oktober 2008

# Ein besonderer Tag!

Am 1. Oktober 2008 ist Welt-Vegetariertag. Warum nicht das Datum zum Anlass nehmen, um für die fleischlose Ernährung zu werben oder den eigenen Lebensstil ein bisschen zu feiern? Wir haben hier ein paar Vorschläge und Ideen für Sie.

## Tipps

zum Welt-Vegetariertag



### Tipps für Einsteiger

Von Peta gibt es ein kostenloses, Vegetarisches Starterkit mit Infos & Rezepten. Zu bestellen unter

[www.peta.de](http://www.peta.de), Tel.: 0 71 56/ 17 82 80.



### Tolles Geschenk

Das Kochbuch bietet eine Fülle an neuen und kreativen Rezeptideen, die sogar langjährige Veggie-Begeisterten begeistern werden. Auch ideal zum Verschenken an Nicht-Vegetarier mit Lust auf fleischlose Küche. *Vegetarisch genießen* von Dagmar von Cramm und Martin Kintrup, Gräfe und Unzer, 19,90 €

werden. Auch ideal zum Verschenken an Nicht-Vegetarier mit Lust auf fleischlose Küche. *Vegetarisch genießen* von Dagmar von Cramm und Martin Kintrup, Gräfe und Unzer, 19,90 €



## Kleine Geschichte des Welt-Vegetariertages

Auf Initiative der nordamerikanischen Vegetarian Organisation (North American Vegetarian Society) wurde 1977 beim Welt-Vegetarier-Kongress in Schottland der 1. Oktober als Welt-Vegetariertag ausgerufen. Seitdem feiern vegetarische Organisationen überall auf der Welt jedes Jahr diesen besonderen Tag. Der Welt-Vegetariertag hat ganz verschiedene Aspekte des Vegetarismus zum Thema wie Gesundheit, Tierschutz, Ökologie oder das Welthungerproblem.



## Interview

# „Acht bis zehn Prozent der Deutschen leben vegetarisch.“



Thomas Schönberger ist Vorsitzender des Vebu (Vegetarier Bund Deutschlands e. V.). Er verrät uns zum Welt-Vegetariertag die aktuellen Deutschland-Veggie-Trends.

### Wie entwickelt sich die vegetarische Ernährung in Deutschland?

Die Zahl der vegetarisch lebenden Menschen liegt mittlerweile nach mehreren Umfragen bei etwa acht bis zehn Prozent. Zum Vergleich: 1983 waren es nur 0,6 Prozent – man kann also von einer ziemlich rasanten Entwicklung sprechen. Gleichzeitig ist der Fleischkonsum von fast 70 Kilogramm pro Person im Jahr 1988 auf etwa 60 Kilo in 2007 zurückgegangen, das sind etwa 15 Prozent! Diese Entwicklung spiegelt sich auch im sehr stark gewachsenen Angebot vegetarischer Produkte wider – dazu empfehle ich einen Blick auf die Webseite [www.vegetarisch-einkaufen.de](http://www.vegetarisch-einkaufen.de).

### Ist ein bestimmter Trend zu erkennen?

Trendsetter/innen der Entwicklung sind junge Frauen mit einem überdurchschnittlichen Bildungsgrad. Gleichzeitig finden die Veränderungen besonders in den Städten statt, wie z. B. die Etablierung vieler neuer vegetarischer Imbisse und Imbiss-Ketten zeigen (z. B. Gorilla, Mr.Clou, Yellow Shuns-

hine, Vegetaria, hin und veg, sattgrün etc.).

### Was sind aktuell die Gründe, die zu dieser Entwicklung beitragen?

Hier kommen sicher einige Gründe zusammen wie das gestiegene Gesundheitsbewusstsein, speziell auch der Wunsch, abzunehmen sowie das Bedürfnis, zum Schutz der Tiere beizutragen. Die Klimadiskussion setzt sich ja leider generell noch nicht so stark in das Alltagshandeln um (siehe Autofahren, Fliegen etc.), aber mittelfristig wird diese Debatte ganz sicher Wirkungen zeigen.

### Was sind Ihre Tipps, wie jeder den Welt-Vegetariertag feiern kann?

Der Welt-Vegetariertag wäre ein guter Anlass, zum Start in ein fleischloseres Leben einen fleischfreien Tag in der Woche einzuführen, wie es z. B. Paul McCartney mit dem „fleischfreien Montag“ für England vorgeschlagen hat. Sehr hilfreich ist dabei unsere bereits genannte Webseite [www.vegetarisch-einkaufen.de](http://www.vegetarisch-einkaufen.de), aber auch die Vebu-Seite [www.vebu.de](http://www.vebu.de).

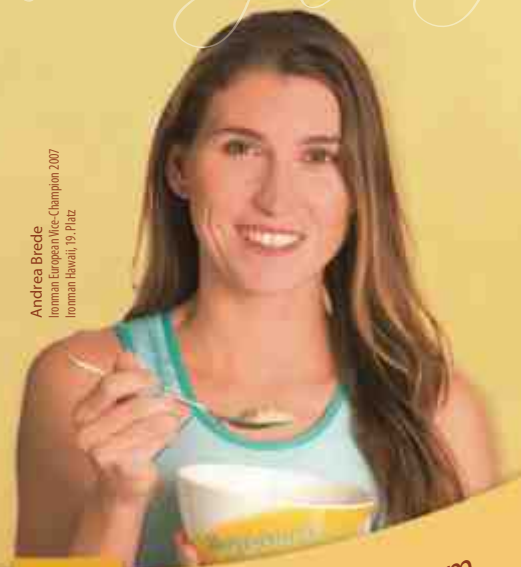
### Die besten Tipps für den Welt-Vegetariertag

- Vereinbaren Sie mit Ihren Kollegen für den 1. Oktober eine vegetarische Mittagspause – jeder bekommt vorab ein Rezept und bringt es dann mit.
- Laden Sie Ihren Partner, Ihre Familie oder Freunde zum Essen ein und zaubern Sie ein edles Menü.
- Besuchen Sie Ihr vegetarisches Lieblings-Restaurant. Eine deutschlandweite Liste gibt es unter [www.vebu.de](http://www.vebu.de).
- Verschicken Sie Ihr vegetarisches Lieblingsrezept an alle Ihre Freunde.
- Organisieren Sie einen Infostand zur vegetarischen Ernährung – im Kindergarten, in der Schule, im Sportverein, in der Fußgängerzone, auf einem Fest.
- Sprechen Sie die lokale Presse im Vorfeld auf den Welt-Vegetariertag an und schlagen Sie ein passendes Thema für einen Bericht vor oder schreiben Sie einen Leserbrief.
- Beschenken Sie sich selbst oder andere, z. B. mit einem tollen Kochbuch. (siehe Tipp)
- Bestellen Sie das Vegetarische Starterkit von Peta und verschenken Sie es an Interessierte. (siehe Tipp)

P. Jentschura®

# Energie für einen guten Tag

Andrea Brede  
Ironman European Triathlon 2007  
Ironman Hawaii, 19. Platz



[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)



gibt schnell Energie  
und lange Kraft

Andrea Brede empfiehlt

## MorgenStund'

Hirse-Buchweizen-Brei  
mit Früchten und Samen

vitalstoffreich · glutenfrei · leicht verdaulich  
gut bekömmlich auch bei extremen Belastungen

jetzt kostenlos anfordern:

☒ Bitte schicken Sie mir eine Probe und Informationen zu MorgenStund'.

☒ Bitte schicken Sie mir „Sport ist wichtig – aber richtig!“, den 48 Seiten starken Ratgeber für Aktive Sportler und Hochleistungssportler



veg ft 07/2008

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon, e-mail

per Fax an: +49 (0)2536 3310-10

oder postalisch an: Jentschura International GmbH,  
Dülmener Str. 33, D-48163 Münster

oder per Kontaktformular unter [www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

**Bratöle**

# Heiße Küche

Heiß her geht's beim Kochen, wenn Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln oder Pommes auf dem Speiseplan stehen. Was viele nicht wissen: Für die heiße Küche braucht man das richtige Fett. Denn nur so ist gewährleistet, dass keine giftigen Stoffe entstehen.



Wenn dunkle Rauchwölkchen über der Pfanne kreisen und ein beißender Geruch in die Nase steigt, dann hat man das falsche Öl am Start. Brenzlich riechender Qualm ist nämlich ein Zeichen dafür, dass der Rauchpunkt des Öles nicht hoch genug ist, also das Öl hohen Temperaturen nicht standhält. Dann nämlich zersetzen sich die natürlichen Fettbegleitstoffe, die besonders häufig in naturbelassenen Pflanzenölen vorkommen. Auch die gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren überstehen große Hitze nicht. Wenn das Öl erst mal anfängt zu rauchen, bilden sich überdies schädliche Stoffe wie Benzol oder Formaldehyd. Deshalb ist es wichtig, beim Braten, Brutzeln und Frittieren zu einem Öl zu greifen, das Temperaturen zwischen 150 und 210 Grad aushält.

### Info Die Säure macht's

Ölsäure als einfach ungesättigte Fettsäure kommt in fast allen natürlichen Fetten und Ölen vor. Sie hat eine hohe Hitzebeständigkeit, da sie weniger anfällig für die oxidative Zersetzung ist als mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

### Ohne Qualm

Für das Gros der konventionellen Öle ist Hitze kein Problem. Durch spezielle Herstellungsverfahren sind sie so weit bearbeitet, dass sie höheren Temperaturen trotzen. Dafür werden Samen, Kerne oder Früchte zerkleinert oder gemahlen, erhitzt und mit hohem Druck ausgepresst. Es entstehen dabei Temperaturen zwischen 100 und 170

Grad. Übrig bleibt ein Presskuchen, in dem sich immer noch etwas Öl befindet. Um auch den letzten Tropfen herauszuquetschen, kommen Lösungsmittel wie Hexan oder Benzol zum Einsatz. Danach muss das gewonnene Öl von diesen Stoffen wieder befreit werden. Das Gemisch erhitzt man dafür auf 140 Grad. Da es danach eine trübe Farbe und einen kratzenden Beigeschmack hat, unterzieht man es der Raffination. Dabei entstehen abermals sehr hohe Temperaturen. Letztendlich sind störende Geruchs- und Geschmacksstoffe sowie Fettbegleitstoffe entfernt. Außerdem werden mehrfach ungesättigte Fettsäuren in gesättigte, hitzestabile Fettsäuren umgewandelt. Dabei können schädliche Transfettsäuren entstehen. Gesundheitlich sind diese Öle wenig günstig.

### Hitzefeste Bio-Öle

Aber es geht auch ohne chemische Keule. Die Tricks der Bio-Produzenten sind andere: Normalerweise enthalten Pflanzenöle wie Sonnenblumenöl mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese zersetzen sich aber bei hohen Temperaturen. Um ein hitzestabiles Öl zu produzieren, verwenden die Hersteller daher speziell gezüchtete Sonnenblumensorten, high oleic genannt. Deren Öl enthält etwa 80 Prozent Ölsäure, eine einfach ungesättigte Fettsäure. Sie ist nicht nur hitzebeständig, sondern auch von gesundheitlichem Vorteil. Sie soll den Cholesterinspiegel senken. Nun bestünde nur noch das Problem der Fettbegleitstoffe. Damit diese nicht zu rauchen beginnen, wird das High-Oleic-Sonnenblumenöl desodiert. Dazu durchströmt das kaltgepresste und

gefilterte Öl heißer Dampf. Dieser ist etwa 160 bis 180 Grad heiß. Jedoch bilden sich dabei keine Transfettsäuren, wie so oft bei der konventionellen Herstellung. Beim Desodieren verliert das Öl auch seinen typischen Geschmack und schmeckt anschließend mild. Obwohl „High-Oleic-Bratöle“ wärmebehandelt sind, dürfen sie rechtlich als kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle bezeichnet werden.

High-Oleic-Bratöle sind Öle von speziell gezüchteten Sonnenblumen- oder Distelsorten. Sie haben einen natürlich hohen Anteil an der einfach gesättigten und damit hitzestabilen Ölsäure. Diese speziellen Bratöle vertragen Temperaturen bis zu 210 Grad.

### Spezialfette

Einen Sonderstatus haben Kokos- und Palmkernfett. Sie weisen von Natur aus ein Fettsäuremuster auf, das Temperaturen bis 210 Grad gut übersteht. Ihr sehr hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren macht das möglich. Bei Zimmertemperatur sind diese Fette fest. Ungehärtetes Kokos- und Palmkernfett gibt in Bio-Qualität im Bioladen und Reformhaus.

„Palmo“ von Rapunzel ist ein ungehärtetes Palmfett, es eignet sich prima zum Braten, Frittieren und für Fondues. Es ist geschmacksneutral und leicht bekömmlich. Im Bioladen 1-kg-Becher für 4,99 €.



Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	hergestellt aus/ besteht aus	Geschmack/ Besonderheiten
Rapunzel „Bratöl“ 	Bioladen	1-l-Flasche/ 5,49 €	✓	Sonnenblumenkernen	mild im Geschmack; auch für Majonäsen, Quark-Öl-Teig und zum Fetten von Backformen; hoher Ölsäuregehalt
Teutoburger Ölmühle „Raps-Kernöl zum Braten“ 	Supermarkt	500-ml-Flasche/ 5,99 €	✓	geschälten Rapskernen	mild-nussiger Geschmack; ideal für lange Bratzeiten bei hohen Temperaturen; besonders hoher Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure

Hersteller/ Produkt	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	hergestellt aus/ besteht aus	Geschmack/ Besonderheiten
Teutoburger Ölmühle „Raps-Kernöl zum Braten mit Spritzstop“ 	Supermarkt	500-ml- Flasche/ 3,99 €		geschälten Rapskernen	mild-nussiger Geschmack; durch Zugabe eines Pflanzenstoffes wird das Spritzverhalten in der Pfanne deutlich reduziert
Alnatura „Bratöl“ 	Supermarkt und Alnatura- Filialen	750-ml- Flasche/ 2,95 €	✓	Sonnenblumenkernen	milder, fast neutraler Geschmack
Bio Plantète „Bratöl“ 	Bioladen	1-l-Flasche/ 6,29 €	✓	80 % Sonnenblumenöl, 20 % Palmolein	sehr hitzebeständig und leicht verdaulich; sehr mild im Geschmack
Vitaquell „Heiße Küche“ 	Reformhaus	500-ml- Dose/ 3,95 €		Sonnenblumenkernen	hoher Anteil an einfach ungesättigter Ölsäure; geschmacksneutral; besonders bekömmlich
Byodo „Asia Bratöl“ 	Bioladen	750-ml- Flasche/ 5,99 €	✓	Mischung aus geröstetem Sesamöl und high oleic Sonnenblumenöl	asiatische, leicht nussige Geschmacksnote; eignet sich für alle asiatische Speisen; lecker auch zu Salaten
Byodo „Brat-Olive“ 	Bioladen	750-ml- Flasche/ 8,99 €	✓	Oliveneöl	Oliveneöl zum Braten; desodiert; milder ausgewogener Geschmack
Davert „Back- und Bratöl“ 	Bioladen	750-ml- Flasche/ 5,49 €	✓	Sonnenblumenkernen	milder, fast neutraler Geschmack; hellgelbe Farbe; hoher Gehalt an Ölsäure, desodiert; zum Braten, Backen, Frittieren oder für das Fondue
Biskin „Spezial Pflanzenöl“ 	Supermarkt	750-ml- Flasche		Sonnenblumenöl, Rapsöl, Aroma	feines Butteraroma; zum scharfen Anbraten, Schmoren, Dünsten, Frittieren und sogar Backen



## Setzen Sie auf Rot!

Küchenhelfer aus Silikon sind beim Kochen, Backen und Rühren geradezu optimal. Sie schonen Oberflächen, sind super flexibel und leicht zu reinigen. Seine Kaiserflex-Kollektion hat Kaiser nicht nur rundum optimiert, sondern gleich noch in einer neuen Farbe auf den Markt gebracht. Zum umfangreichen Sortiment gehören unter anderem ein Pfannenwender, eine Backblechauflage sowie eine Teigrolle. *Mehr Infos unter [www.kaiser-backform.de](http://www.kaiser-backform.de)*



## Für erlesenen Genuss

Wer liebt sie nicht, die Schokolade?! Ganz einfach schmelzen und mit köstlichen Fruchtstückchen kombinieren lässt sie sich in einem Schokoladenfondue beispielsweise "Cara" von GEFU. Darin sind Kuvvertüre wie auch Bitter- oder Vollmilchschokolade prima aufgehoben. Das beigegefügte Teelicht lässt den dunklen Traum ganz leicht schmelzen. Optische Akzente setzt die puristische und gradlinige Formgebung des Fondues sowie der edle Materialmix aus weißem Porzellan und Edelstahl.

*Im Fachhandel.*



## Küchentipp



### Ceran-Herd säubern

Säubern Sie Ceranfelder mit Spülmittel oder Zitronenscheiben! Das schont die Kochplatte und ist ebenso effektiv wie teure Putzmittel.

## Ausdrucksstark



Elegant, ästhetisch und optisch überzeugend ist die neue Kaffeetassen-Linie „Profi“ von Arzberg. Die Tassen für Espresso, Kaffee, Cappuccino und Café au Lait sowie den Henkelbecher gibt es jeweils in vier neuen Trenddekoren sowie zwölf neuen Unifarben. Man kann sie beliebig neu miteinander kombinieren und sorgt so für reichlich Abwechslung auf dem Kaffeetisch. Obendrein bestehen die Tassen aus extra starkem Porzellan, das die Getränke länger als üblich warm hält. *Im Fachhandel ab 13,50 €*



## Die muss man haben!

Die neue Haftfrei-Pfanne „Tempera“ von Silit genügt höchsten Ansprüchen. Ausgestattet mit der neuen CeraProtect-Hartversiegelung, gelingt jedes Gericht ganz kinderleicht ohne anzuhaften. Auch empfindliche Gerichte beispielsweise mit Ei oder Paniertes gleitet sanft und unversehrt aus der Pfanne. Die neuartige Versiegelung auf Basis mineralischer Bestandteile macht sie obendrein hart und abriebfest. Zudem verkraftet das Kochgeschirr Temperaturen bis 400 Grad Celsius. Für rasches Aufheizen und optimale Wärmeleitung sorgt ferner der massive Energiesparboden. *Im Fachhandel, 3 Größen, ab 59,95 €*

## Gute Tropfen



Auf stabile natürliche Öle und Wachse setzt die Schweizer Valie AG. Die Auszüge aus Avocado, Olivenöl, Jojoba-Öl, Sheabutter und Bienenwachs in den Naturkosmetikprodukten des Herstellers schonen die Haut und stärken ihre Widerstandskraft. Bewusst verzichten die Schweizer auf pflanzliche Öle, die mehr schaden als nützen sollen, wie Sonnenblumen- oder Distelöl. Erhältlich ist neben der Anti-Aging-Serie auch ein Slimming System mit Trinkampullen gegen Cellulite. Alle Produkte sind BDIH-zertifiziert. *Im Naturkosmetikhandel erhältlich.*

Jede Frau kennt das: Lippenstift gekauft und noch nie benutzt. Wie lange aber ist der kleine Rote eigentlich haltbar? Die meisten Pflegeprodukte lassen sich bei richtiger Lagerung lange aufbewahren. Lippenstifte halten sich gut verschlossen bis zu drei Jahren, ebenso wie Lipglosse. Sonneneinstrahlung ist Gift für die Lippenverschönerer. Also bloß nicht im Freien liegen lassen! **Tipp der Redaktion:** Auf allen Kosmetikartikeln befindet sich seit März 2005 das Zeichen mit dem geöffneten Cremetopf. Auf dem Symbol steht eine Zahl für die Anzahl der Monate, während der das geöffnete Produkt sicher benutzt werden kann.

## Alter Neuer



## Neues Siegel

Seit Ende Mai gibt's das Siegel Natrue, das Naturkosmetik nach strengen Kriterien zertifiziert. Das neue Label soll im Naturkosmetik-Dschungel für mehr Klarheit sorgen und das Vertrauen der Verbraucher weiter stärken. Bereits im vergangenen Jahr hatten führende europäische Pioniere der Naturkosmetikbranche die Interessenvertretung Natrue bekannt gegeben. Dazu gehören Lavera, Logona, Primavera, Santaverde, Dr. Hauschka und Weleda. Sie alle treten unter anderem ein für eine verbindliche Definition der Begriffe „Naturkosmetik“ und „Bio/Organic-Cosmetic“. Ob das neue Siegel bereits vorhandene ablösen wird, steht noch nicht fest.



## Apfel oder Birne?

Für einen gesunden Körperbau spielt der Anteil des Körperfetts am Gesamtgewicht eine große Rolle. Ebenso bedeutend ist auch dessen Verteilung. Fett unterhalb der Bauchdecke bedeutet ein höheres Risiko für Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose als Fett an Hüften und Beinen. Menschen mit viel Bauchfett sind so genannte Apfeltypen, z. B. Männer mit Bierbäuchen. Sie speichern ihr Fett an Bauch und Taille und haben relativ schlanke Beine. Der Birnentyp ist eher „hüftbetont“. Wer wissen will, welcher Typ er ist, kann das mit einer Körperanalysewaage ermitteln,



die mit einer Viszeralfettmessungs-Funktion ausgestattet ist (z. B. BC-575 von TANITA).





**Bestell-Hotline:**  
07 11 / 5206-306

**Das hat Ihnen  
gerade noch gefehlt!**

**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**



<b>Ja!</b> Bitte schicken sie mir:	Bestell-Nr.	Preise
... Ex. Sonderheft Schnelle Küche 01/2008	4080801	€ 4,90
... Ex. Sonderheft Leicht & Lecker 02/2008	4080802	€ 4,90
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 05/2008	V080500	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 06/2008	V080600	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 07/2008	V080700	€ 3,50
... Ex. Vegetarisch Fit! Ausg. 08/2008	V080800	€ 3,50

zzgl. Versandkosten

**Meine Anschrift lautet:**

Name: \_\_\_\_\_  
 Vorname: \_\_\_\_\_  
 Straße/Nr.: \_\_\_\_\_  
 PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_  
 Tel.: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Unterschrift: **X** \_\_\_\_\_

**Zahlungsweise:**

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung  
☐ mit Bankeinzug (Inland)  
 Kontoinhaber: \_\_\_\_\_  
 Kreditinstitut: \_\_\_\_\_  
 Konto-Nr.: \_\_\_\_\_  
 Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

SH0808

## Zuckerkrankheit



Foto: Fotolia

# Aktiv gegen Diabetes

Jeder zehnte Deutsche ist zuckerkrank. Die Tendenz ist steigend. Besonders alarmierend ist die Entwicklung des Typ-2-Diabetes. Aus dem ursprünglichen „Altersdiabetes“ ist eine Volkskrankheit geworden, die selbst junge Menschen trifft. Viele Erkrankungen wären vermeidbar. Wir klären auf!

## Gefährliche Tendenz

In Deutschland leiden 60.000 Menschen an Typ-2-Diabetes. Anders als früher sind heute nicht mehr nur Senioren davon betroffen, sondern immer mehr Frauen und Männer mittleren Alters. Auch die Zahl der erkrankten Kinder und Jugendlichen wächst. Neben genetischer Veranlagung ist in den meisten Fällen ein ungesunder Lebensstil schuld. „Übergewicht, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung öffnen dem Diabetes alle Tore“, warnen Gesundheitsexperten.

Die Folgen liegen jedoch nicht nur auf Seite der Patienten. Immer größer wird auch die Belastung für das Gesundheitssystem. Denn

Diabetes ist eine der kostenintensivsten Erkrankungen überhaupt.

## Unter Kontrolle

Ursache des Diabetes ist ein Kurzschluss im Blutzucker-Kontrollsystem des Körpers. Dieses sorgt normalerweise dafür, dass genügend, aber niemals zu viel Zucker (Glukose) im Blut vorhanden ist. Steigt nach einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit der Blutzuckerspiegel an, schüttet die Bauchspeicheldrüse sofort Insulin aus. Das Hormon verteilt die Glukosemoleküle an die Zellen umliegender Gewebe. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel wieder auf das Normalmaß ab. Funktioniert dieser

sensible Schaltkreis nicht richtig, häuft sich Glukose im Blut an und es entsteht die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus. Je nachdem wo die Störung liegt, unterscheidet man zwei verschiedene Ausprägungen der Krankheit: **Diabetes Typ 1**, eine erblich bedingte Autoimmunkrankheit, bei der die Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört werden **und Diabetes Typ 2**.

## Fehler im System

Im Falle des **Typ-2-Diabetes** liegt die Störung nicht bei der Bauchspeicheldrüse, sondern bei der Zuckerempfangsstelle, den Zellen. Der Regelkreis funktioniert demnach bis zu einem bestimmten Punkt ganz

## Diabetes Typ 1

### Ursache

Autoimmunkrankheit zerstört die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse

### Folge

Insulin kann nicht mehr gebildet werden

### Erkrankungsalter

Vorwiegend Kindes- und Jugendalter

**Risiko durch Lebensstil beeinflussbar**  
nein

### Therapie

Insulingaben

### Häufigkeit

5-15%





normal: nach einer Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel an, Insulin wird ausgeschüttet und transportiert die Glukose zu den Geweben. Dort kommt es zu einem „Verständigungsproblem“. Das Insulin gibt den Zellen die Anweisung „Zucker aufnehmen“, doch diese reagieren nicht. Glukose häuft sich im Blut an, der Blutzuckerspiegel steigt. Die Bauchspeicheldrüse schüttet mehr und mehr Insulin aus, um den hohen Blutzuckerspiegel zu bezwingen. Doch das gelingt nur eine gewisse Zeit. Irgendwann ist das Organ zu erschöpft, um weiter Insulin zu bilden. Wissenschaftlich wird diese Störung als Insulinresistenz bezeichnet. Ursache ist in den meisten Fällen Übergewicht, Bewegungsmangel und falsche Ernährung.

### Risikofaktor Zucker

Der „honigsüße Durchfluss“, wie Diabetes mellitus übersetzt heißt, bleibt nicht ohne Folgen. Mit der Zeit lagert sich der Zucker in

Gefäßen und Organen ab, schädigt feinste Kapillaren und Nervenfasern. Spätfolgen können Augen- und Nierenerkrankungen, Nervenschädigungen und massive Durchblutungsstörung der Füße sein. Da sich die Krankheit schleichend entwickelt, bleibt sie in vielen Fällen lange unentdeckt und macht sich erst bemerkbar, wenn sie schon weit fortgeschritten ist.

Die gute Nachricht: Niemand ist dem Diabetes Typ 2 hoffnungslos ausgeliefert. Jeder Einzelne kann viel dafür tun, um gar nicht erst zu erkranken.

### „Bin ich gefährdet?“

### Risikofaktoren für Diabetes Typ 2

#### Veranlagung:

das Vorkommen von Diabetes in der Verwandtschaft erhöht das Risiko, selbst daran zu erkranken

#### Alter:

ab 35 Jahren nimmt das Diabetes-Risiko

stetig zu; Senioren sind besonders gefährdet

#### Tailenweite:

Fettgewebe im Bauchraum fördert die Entstehung der Zuckerkrankheit

#### Bewegungsmangel:

geringe körperliche Aktivität begünstigt die Erkrankung

#### Ungesunde Ernährung:

Lebensmittel mit viel Zucker und Fett können zur Entwicklung von Diabetes beitragen

#### Bluthochdruck:

meist treten Übergewicht, Bluthochdruck und erhöhte Blutzuckerwerte gemeinsam auf

#### Übergewicht:

ein erhöhtes Gewicht ist ein entscheidender Risikofaktor für Diabetes

#### Tipp:

Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko unter [www.diabetes-risiko.de](http://www.diabetes-risiko.de) oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Es gilt: Vorsorge ist besser als Nachsorge! Werden Sie frühzeitig aktiv, damit die Erkrankung gar keine Chance hat! ►

## Diabetes Typ 2

### Ursache

Erbliche Veranlagung, Übergewicht, mangelnde Bewegung, falsche Ernährung führen zu Insulinresistenz (vermindertem Ansprechen der Zellen auf Insulin)

### Folge

Insulinproduktion wird immer weiter angekurbelt bis sie sich schließlich erschöpft und

das Hormon nicht mehr gebildet werden kann

### Erkrankungsalter

Ältere Menschen, zunehmend Erwachsene mittleren Alters, Kinder und Jugendliche

### Risiko durch Lebensstil beeinflussbar

ja

### Therapie

Gewichtsabnahme, veränderter Lebensstil, Insulingaben

### Häufigkeit

85-95%

# Aktionsplan gegen Diabetes

## 1. Reduzieren Sie Ihr Übergewicht!

Sie nehmen schnell zu oder sind bereits übergewichtig? Dann sollten Sie reagieren, denn Übergewicht ist maßgeblich an der Entstehung von Typ-2-Diabetes beteiligt. Versuchen Sie, Ihr Gewicht um mindestens sieben Prozent zu reduzieren! Dadurch verringert sich das Diabetes-Risiko nämlich bereits um die Hälfte. Es lohnt sich also, überflüssige Pfunde abzubauen!

## 2. Werden Sie aktiv!

Bewegen Sie sich an mindestens fünf Tagen pro Woche für 30 Minuten! Ganz egal, ob Sie tanzen, schwimmen oder mit schnellem Schritt spazieren gehen, wichtig ist, dass Sie am Ball bleiben. Beim Durchhalten hilft eine Sportgruppe und eine Sportart mit richtiger Belastungsintensität (z. B. Nordic Walking). Auch kleine Änderungen können wirksam sein: Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs und fahren Sie mal mit dem Fahrrad zur Arbeit.

## 3. Seien Sie kritisch gegenüber Fett!

Gehen Sie versteckten Fetten in Fertiggerichten, Backwaren und Süßigkeiten aus dem Weg! Kochen Sie lieber selbst! Bei der fettarmen Zubereitung ist eine Pfanne mit Antihafbeschichtung und ein Dämpfeinsatz für den Kochtopf sinnvoll. Die wichtigsten Fette in der Küche sollten Raps- und Olivenöl sein. Zusätzlich können Sie Leinöl, Sojaöl, Walnuss- und Hanföl verwenden. Produkten mit gesättigten Fettsäuren wie Milchprodukte, Käse und Butter sollten nur in Maßen auf den Tisch kommen.

## 4. Sorgen Sie für reichlich Ballast!

Ballaststoffe aus Vollkornprodukten haben eine günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Sie sorgen dafür, dass die Glukose im Blut nach einer Mahlzeit nur langsam ansteigt und verbessern die Wirkung von Insulin bei der Blutzuckerregulierung. Die kleinen Kraftpakete spielen damit eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Diabetes. Essen Sie also reichlich Vollkornbrot, Müsli und Vollkornnudeln!

## 5. Ernähren Sie sich ausgewogen!

Meiden Sie Fastfood, Fertigprodukte und Süßigkeiten! Stattdessen sollten reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen. Setzen Sie sich die Regel, nie eine

Mahlzeit zu verzehren, die nicht wenigstens etwas Obst oder Gemüse enthält. Zum Frühstück gibt es reichlich frisches Obst oder frisch gepressten Fruchtsaft. Mittag- und Abendessen sollten mit einem Salat beginnen oder eine Gemüsebeilage enthalten. Als Zwischenmahlzeit sind Früchte ideal oder Gemüsesticks mit Dipp.







In beste Qualität  
verlieben!

# Die Bio-Messe für Endverbraucher

25.-26. Oktober 2008 - Rhein-Main-Hallen - Wiesbaden

## Faszinierende Produktwelten

Bio-Lebensmittel  
Natürliche Schönheitspflege  
Naturtextilien  
Natürliches Wohnen  
Bewusstes Reisen  
Erneuerbare Energien

## Umfassende Informationen

Direkter Kontakt zu den Experten der Biobranche,  
Fachvorträge, Workshops, Events

[www.bio-viva.de](http://www.bio-viva.de)

Die bioViva wird unterstützt von:



# Gut zum Blaumachen

Zwetschgen und Pflaumen sind voller Saft und Süße. Wer die köstlichen Steinfrüchte jetzt erntefrisch vom Markt oder aus dem Garten holt, kann mit ihnen allerlei Leckeres zubereiten.



Foto: Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft

## Pflaumen-Crumble

**Gelingt leicht**

**Für 6 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min. + 30 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 391 kcal/ 1628 kJ, 6 g EW, 23 g F, 40 g KH**

750 g Pflaumen  
50 g Mandeln, gemahlen  
125 g Mehl  
75 g Puderzucker  
1-2 TL Zimt  
1 Prise Salz  
50 g gehackte Mandeln  
100 g Margarine,  
z. B. Rama Original

**Außerdem**

6 kleine Pie-Formen

**1.** Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Pflaumen waschen, halbieren und entkernen, evtl. grob würfeln. Restliche Zutaten mit den Händen zu Streuseln drücken.

**2.** Pflaumen in Formen legen, Streusel darübergeben und im Backofen ca. 30 Min. backen.



Foto: Rama

## Mini-Zwetschkuchen

**Sehr aufwendig**

**Für 4 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min. + 1 Std. Kühlzeit + 55 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 852 kcal/ 3567 kJ, 15 g EW, 47 g F, 86 g KH**

**Teig**

100 g bayer. Butter  
60 g Puderzucker  
20 g Haselnüsse, gemahlen  
1 Prise Salz  
1 Ei

160 g Mehl

**Füllung**

250 g Zwetschgen  
1/2 Vanilleschote  
160 g Sauerrahm  
60 g Zucker  
3 Eier

**Garnitur**

40 g Zucker  
25 g Traubenzucker  
100 ml Sahne

**Außerdem**

4 kleine Tortelettförmchen  
(Ø 10-12 cm)  
Fett für die Förmchen  
Backpapier, Linsen

und zugedeckt 1 Std. in den Kühlschrank legen.

**2.** Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Formen fetten. Teig dünn ausrollen, Kreise für die Förmchen ausstechen. Aus dem Backpapier Kreise ausschneiden. Teigkreise in die Formen legen, Backpapierkreise auflegen und mit Linsen beschweren. Im Backofen ca. 10-15 Min. blind backen. Danach Backpapier und Linsen entfernen.

**3.** Zwetschgen waschen, trocknen und entsteinen. In Spalten schneiden. Vanilleschotenmark auskratzen, mit Sauerrahm, Zucker und Eiern verrühren. Masse in Teigschalen gießen, mit Zwetschgen belegen und ca. 40 Min. backen.

**4.** Beide Zucker mit 100 ml Wasser zu Karamell einkochen. Im Wasserbad kurz abschrecken, mit einem Löffel 4 Karamellgitter auf ein Stück Backpapier träufeln. Sahne steif schlagen. Kuchen mit Sahne und Karamellgitter servieren.

**1.** Butter, Puderzucker, Haselnüsse, Salz und Ei gründlich miteinander verrühren. Mehl zugeben und unterziehen. Achtung: Nicht zu lange rühren, sonst wird der Teig zu zäh. Teigkugeln formen



## Käsekuchen mit Pflaumen

### Klassiker

**Für 8 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 1 Std. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 312 kcal/ 1293 kJ, 7,5 g EW, 21 g F, 21 g KH**

250 g Pflaumen  
3 Eier  
75 g Margarine  
75 g Zucker  
250 g Magerquark  
1 TL Backpulver  
250 ml Sahne,  
z. B. Rama Cremefine  
zum Schlagen  
1 P. Vanille-Puddingpulver  
1 Prise Salz

#### Außerdem

8 Tassen oder Förmchen  
(je 200 ml Inhalt)  
Fett für die Tassen

trennen. Margarine, Zucker und Eigelbe mit dem Handrührer ca. 5 Min. auf höchster Stufe cremig rühren. Quark, Backpulver und Puddingpulver unterrühren. 125 ml Sahne steif schlagen, dazugeben und mit Creme verrühren.

**2.** Eiweiß mit Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Teig in gefettete Tassen füllen, Pflaumenwürfel darauf verteilen und in den kalten Backofen auf die unterste Einschubleiste stellen. Bei 175 °C (Umluft 155 °C) ca. 60 Min. backen. Kuchen auskühlen lassen. Restliche Sahne steif schlagen und dazu servieren.

**1.** Pflaumen waschen, trockenreiben, entkernen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Eier



Foto: Rama



Foto: Rama

## Pflaumen-Gugelhupf

### Schön für Gäste

**Ergibt 16 Stücke**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 1 Std. Backzeit**

**Pro Stück: ca. 394 kcal/ 1641 kJ, 6 g EW, 18 g F, 50 g KH**

500 g Pflaumen  
250 g Margarine  
250 g Zucker  
1 P. Vanillezucker  
1 TL Zimt  
4 Eier  
300 g Mehl  
1 P. Backpulver  
100 ml Milch  
1 Prise Salz  
1 EL Paniermehl  
250 ml Sahne,  
z. B. Rama Cremefine Vanilla

**1.** Pflaumen waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen.  
**2.** Margarine, Zucker, Vanillezucker und Zimt mit den Quirlen eines Handrührers cremig rüh-

ren. Eier trennen, Eigelbe einzeln unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und esslöffelweise abwechselnd mit Milch unter die Creme rühren.

**3.** Backofen auf 175 °C (Umluft 155 °C) vorheizen. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter den Teig heben. 2/3 der Teigmenge in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Gugelhupfform füllen. Hälfte der Pflaumen auf den Teig legen, mit restlichem Teig bedecken und restliche Pflaumen vorsichtig in den Teig drücken. Im Backofen ca. 1 Std. backen. Sahne erwärmen und zum leicht ausgekühlten Gugelhupf reichen.



Foto: Tanja Pfriem

## Kürbisaufguss

### Raffiniert & einfach

**Für 2 Personen**

**Zubereitungszeit: ca. 45 Min. + 15 Min. Backzeit**

**Pro Portion: ca. 847 kcal/ 3542 kJ, 25 g EW, 38 g F, 100 g KH**

1 l Gemüsebrühe  
150 g Maisgrieß  
1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis  
2 EL Olivenöl  
100 ml Sahne  
Pfeffer  
1 Dose Mais  
150 g Schafskäse

**1.** 700 ml Gemüsebrühe aufkochen, unter Rühren Maisgrieß langsam ins kochende Wasser rieseln lassen. Aufkochen lassen. Brei bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren so lange kochen, bis er sich vom Topfrand löst.  
**2.** Kürbis gründlich waschen, Kerne und faseri-

ges Inneres entfernen und klein schneiden.  
**3.** Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kürbismwürfel kurz darin anbraten. Anschließend mit restlicher Gemüsebrühe ablöschen und Kürbis ca. 10 Min. kochen, bis er weich ist. Sahne zugeben, Kürbis stampfen oder pürieren und abgetropften Mais hinzufügen. Mit Pfeffer würzen.

**4.** Eine Auflaufform mit der Hälfte der Polentamasse füllen. Darauf Kürbismasse geben und mit einer weiteren Schicht Polentamasse abschließen. Mit geriebenem Schafskäse bestreuen und ca. 15 Min. im Backofen überbacken.

## Leserrezept des Monats September

Passend zur beginnenden Kürbissaison schickte uns Cornelia Baller aus Ilsede dieses köstliche Rezept. Für den Auflauf sind wenige Zutaten nötig, so lässt er sich gut und schnell vorbereiten. Das Gericht schmeckt sehr lecker, probieren Sie selbst!

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

**Redaktion Vegetarisch fit!**

**Leserforum**

**Im Buhles 5**

**61479 Glashütten-Schloßborn**

**E-Mail:**

**redaktion@vegetarischfit.de**

### Sie haben gewonnen!

Im Juni gab es zwei Pfannensets von WMF und Bonduelle im Wert von je 170 Euro zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Gabel“. Gewonnen haben G. Bruchmann aus Schwelm und G. Will aus Berlin. Zudem verlost wir dreimal ein EM-Frühstücks-Set von petra-electric im Wert von je 150 Euro. Die Gewinner sind E. Mieth aus Freiburg, M. und J. Lechner aus Gelsenkirchen und A. Mannhart aus Korb. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch!

### Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.



Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarisch-fit!-Redaktionsteam zur Verfügung.

[www.seminare-gesundes-leben.de](http://www.seminare-gesundes-leben.de)

**Vegetarisch  
fit!**

Reformhaus

## Fettangabe beim Käse

*Gerne möchte ich einige Kilo abnehmen. So achte ich beim Einkauf von fettarmem Käse auf die Angabe Fett i.d.Tr. Kann ich mich darauf verlassen?*

*A. Dehmer per E-Mail*



Sie können sich leider nicht darauf verlassen. Eine niedrige Angabe von Fett i.d.Tr. bedeutet nicht gleichzeitig, dass Sie eine fettarme Käsesorte in den Händen halten. Ein Vergleich zwischen verschiedenen Käsesorten ist damit also nicht möglich.

Die angegebenen Fett-Prozentsätze beziehen sich nämlich nicht auf den gesamten Käse, sondern nur auf das Fett in der trockenen, wasserlosen Masse, also der so genannten Trockenmasse. Das heißt, dass hierbei nur ein Teil des Käses berücksichtigt wird. Käse besteht aber nicht nur aus der Trockenmasse, sondern auch aus Wasser. Hartkäse beispielsweise hat 44 Prozent Trockenmasse und 56 Prozent Wasser und somit den geringsten Wasseranteil aller Käsesorten. Frischkäse dagegen hat mehr als 73 Prozent Wasser. Somit liegt der Anteil an Trockenmasse hier nur bei ca. 27 Prozent.

Um die Fettgehalte der Käse miteinander vergleichen zu können, sollten Sie demnach auf den absoluten Fettgehalt achten. Dieser berücksichtigt sowohl den Trockenmasse- als auch den Wasseranteil. Allerdings ist der absolute Fettgehalt nur in sehr seltenen Fällen auf dem Käse deklariert. Sollten Sie kei-

ne Angaben zum Fett absolut auf der Verpackung finden, können Sie diesen jedoch sehr schnell errechnen. Dafür multiplizieren Sie den Fettgehalt (Fett i.d.Tr.) auf der Verpackung mit folgenden Werten: 0,3 bei Frischkäse, 0,5 bei Weichkäse (z. B. Camembert), 0,6 bei Schnittkäse (z. B. Tilsiter) und 0,7 bei Hartkäse (z. B. Allgäuer Emmentaler).

Kaufen Sie also einen Hartkäse mit 20 Prozent i.d.Tr., hat dieser einen absoluten Fettgehalt von 14 Prozent (20 Prozent x 0,7 = 14 Prozent). Ein Frischkäse mit 40 Prozent Fett i.d.Tr. hat dagegen nur einen absoluten Fettgehalt von 12 Prozent (40 Prozent x 0,3 = 12 Prozent) und ist dementsprechend fettärmer.

Vergleichen Sie einmal Hartkäse und Frischkäse, beide jeweils mit 20 Prozent i.d.Tr.! Der Hartkäse weist einen absoluten Fettgehalt von 14 Prozent und der Frischkäse von 6 Prozent auf. Demnach hat der Hartkäse mehr als doppelt so viel Fett wie der Frischkäse, obwohl die Angabe Fett i.d.Tr. gleich ist.

*Monique Zenker, Diplom-Oecotrophologin,  
Stiftung Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

## Kalziumgehalt in Gebäck

*Bleibt im Käsekuchen das Kalzium aus der Quark-Zutat nach dem Backen erhalten?*

*S. Kober per E-Mail*

Ja, denn Kalzium ist ein Mineralstoff, der wie alle Mineralstoffe hitzestabil ist. Generell ist in Quark jedoch eher wenig Kalzium zu finden. Bei der Quarkherstellung fließt nämlich viel davon mit der Molke ab. Als Alternative können Sie auch einen Nusskuchen backen, denn besonders Haselnüsse und Mandeln sind reiche Kalzium-Lieferanten. Um den Kalziumhaushalt generell gut zu decken, greifen Sie am besten auf Mineralwässer mit hohen Kalziumwerten zurück.

*Ihre Redaktion*

**Das hat  
Ihnen gerade  
noch gefehlt!**

Bestell-Hotline:  
07 11 / 5206-306



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!  
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

**Ja!** Ich bestelle:

☐ Leicht & Lecker  
Ausgabe 02/2008 für € 4,<sup>90</sup>  
(Bestell-Nr. 4080802)  
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: **X** \_\_\_\_\_

SH0808

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung

☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

Konto-Nr.: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!

Bestelladresse:

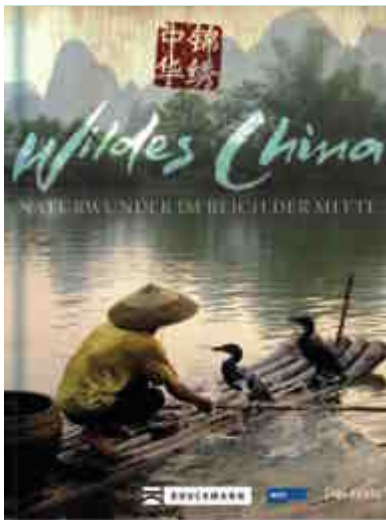
Leserservice Vegetarisch Fit!  
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach

Tel.: 07 11 / 5206-306

Fax: 07 11 / 5206-307

E-Mail: [ppv@fachschriften.de](mailto:ppv@fachschriften.de)

[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)



## Abenteuer China

Geheimnisvoll, fremdartig und lange Zeit abgeschirmt vom Rest der Welt: Das ist China. Erst seit kurzem öffnet sich das riesige Land dem Westen. Eine erste Chance, für Fotografen unzugängliche Gebiete zu knipsen. Kaum jemand aus der westlichen Welt hat bisher diese Regionen betreten, der Bildband liefert erste Eindrücke. Das Autorenteam hat die Naturlandschaften von ganz China bereist: vom kalten Norden der inneren Mongolei bis in die tief gelegenen Täler des Yunnan. Auch das Gebiet Yongding stand auf der Reiseroute. Dort stehen die so genannten Hakka-Rundhäuser (Foto), die heute noch von überwiegend älteren Menschen bewohnt sind. Die Landschaften sind unglaublich vielfältig und bergen eine überreiche Tier- und Pflanzenwelt. Abseits von der staatlich genehmigten Postkartenidylle vermittelt das Buch einen umfassenden Blick auf diese Naturschönheiten. Zudem erfährt der Leser die Vielfalt des Zusammenwirkens von Mensch und Natur manchmal auf engstem Raum. In jedem Fall ist „Wildes China“ eine wahre Entdeckungsreise voller Überraschungen.

„Wildes China. Naturwunder im Reich der Mitte“, Giles Badger, Hanna Boot, George Chan u.a., Bruckmann Verlag, 256 Seiten, 35 €.



Fotos: the photographers, Bruckmann Verlag



## Kluges Tier

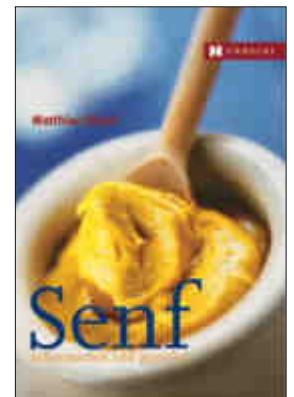
„Sonam“ ist ein Kinderbuch der ganz anderen Art, das auch jung gebliebenen Erwachsenen gefällt. Die Hauptrolle hat der Hund „Sonam“ inne. Als Mitbewohner der Shanti-Leprastation in Kathmandu warten verantwortungsvolle Aufgaben auf ihn. Er wacht vor der Eingangstür, um neue Patienten zu begrüßen oder gefährliche Einbrecher in die Flucht zu schlagen. Als Liebling der kleinen Nepali ist er stets treuer Spielkamerad, anschniegbarer Freund und instinktiver Therapeut zugleich. Viele Kranke haben mit ihm laufen gelernt. Aus der liebevollen Sicht des Hundes berichtet Sonam über seine Erfahrungen vor Ort und vom Leben der kranken Patienten, aufgeschrieben von Siegfried Pater. Das Werk eignet sich auch gut als Buchgeschenk. Sein Erlös fließt in die Shanti Leprahilfe.

„Sonam – ein nepalesischer Hund erzählt“ von Siegfried und Dietrich Pater, Retap Verlag, 36 Seiten, 20 €.



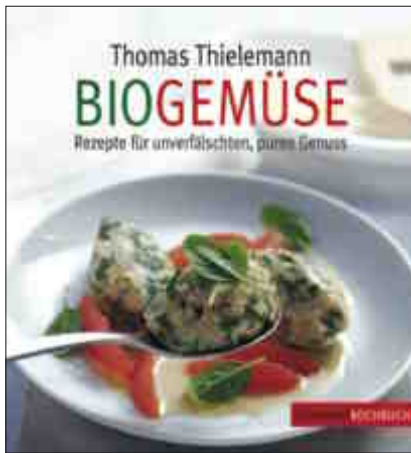
## Scharfes Gewürz

Auf allen Kontinenten, in allen Küchen ist der Senf zu Hause. Was es jedoch mit dem Scharfmacher alles auf sich hat und wie wandlungsfähig Senf ist, lehrt uns Matthias Rösch. Der gelernte Koch offenbart dem Leser, wie einfach im Prinzip die Senfherstellung ist. Und in der Tat: Essig, Senfmehl, Zucker, Salz und ein wenig Experimentierfreude sind die Grundzutaten, derer es laut Rösch dafür bedarf. Seine 20 Grundrezepte vom Aprikosen- bis zum Zwiebelnsenf sprechen für sich. Aber auch die 19 Rezepte mit Senf als Gourmetgewürz sind köstlich: süßscharfe Apfelsensuppe, Senfkartoffeln mit Rosmarin oder Dattelsenf-Tartelettes auf Dörrfrüchtekompott lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Eine ausführliche Warenkunde mit Wissenswerten zur Botanik und Geschichte der Senfproduktion ergänzen den Einstieg in die eigene Senfherstellung.



„Senf. Selber machen und genießen“ von Matthias Rösch, Hädecke Verlag, 89 Seiten, 9,95 €.

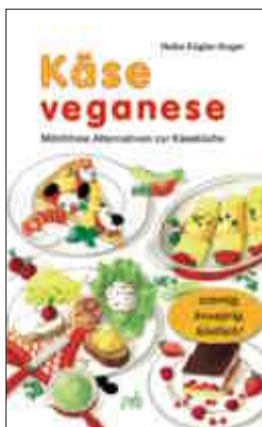




## Purer Genuss

Wohlgeschmack auf allen Ebenen, das ist Thomas Thielemann in der Tat wichtig. Für den Autor steht fest: „Nur saisonales Gemüse aus ökologischem Anbau schmeckt gut!“ Seiner Philosophie folgend verarbeitet er nur regionale Zutaten von hoher Qualität, um den unverfälschten Eigengeschmack zu erhalten. Seine Küche ist somit geprägt von Schlichtheit und Natürlichkeit. Als Chef des „Wirtshaus zum Hermannsdorfer Schweinsbräu“ in Glonn bei München bietet er seinen Gästen all das und verwirklicht damit einen lang gehegten Wunsch. Wem Thielemanns Küche imponiert, der findet in seinem Kochbuch viele Anregungen zur Zubereitung von Gerichten auf der Basis von Gemüse, Salaten und Kräutern. Hauptgerichte wie etwa „Geschmorter Fenchel in Eihülle“ oder „Karamellisierte Chicorée rot und gelb“ (Fotos) repräsentieren nur eine kleine Auswahl seiner zirka 40 köstlichen Rezepte. Praktische Tipps, eine Warenkunde sowie ein kleiner Saison-Kalender runden das Werk ab.

„Biogemüse. Rezepte für unverfälschten, puren Genuss“ von Thomas Thielemann, Seeheimer Verlag, 96 Seiten, 9,95 €.



## Ohne Milch und Käse

Schmecken eigentlich Pizza, Lasagne oder Aufläufe ohne Käse? Die Antwort darauf liefert Heidi Kügler-Anger in ihrem neuen Kochbuch. Darin enthalten sind phantasievolle Rezepte, die zeigen, dass ein Genuss auf milchfreie Art mit pflanzlichen Zutaten möglich ist. Kügler-Anger schränkt jedoch selbst ein: „Einen hundertprozentigen geschmacklichen Ersatz zu echtem Tiermilchkäse kann auch ich Ihnen leider nicht bieten.“ Die Autorin, lange Zeit Betroffene einer sekundären Laktoseintoleranz, erreicht mit ihrem Buch alle vegan lebenden Menschen sowie Allergiker. Unerfahrene Neulinge finden im vorderen Buchteil Hinweise für jeweilige Ersatzzutaten. Aber auch langjährig vegan

lebende Menschen entdecken viele neue Tipps, Anregungen und Rezeptideen. Zudem erläutert die Autorin kompetent die kritische Versorgung mit Vitamin B 12. Die kreative Hobbyköchin hat alle Rezepte in ihrer eigenen Küche kreiert. Mit diesem Werk schließt sie eine Lücke in den deutschen veganen Kochbüchern.

„Käse veganese. Milchfreie Alternativen zur Käseküche“ von Heidi Kügler-Anger, pala Verlag, 220 Seiten, 16 €.



**Schnell & bequem**

Alle Bücher sind erhältlich unter  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de) oder unter  
Tel.: 07 11/ 5 20 63 06, Fax: 07 11/ 5 20 63 07

## Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



**Rückenfreund-  
lich durch den  
Tag.  
Informationen,  
Übungen,  
Entspannung**  
von Klaus

Afflerbach, Verlag im Kilian,  
CD-Laufzeit 60 Minuten, 9,90 €

Das Hörbuch ist ein idealer Begleiter für einen schmerzfreien Alltag. Der Zuhörer erhält Tipps zur gesunden Rückenhaltung, ob im Auto, im Büro oder in der Küche.



**Der Brockhaus  
Alternative  
Medizin.  
Heilsysteme,  
Diagnose-  
und Therapie-  
formen,  
Arzneimittel**  
von Brockhaus  
Verlag Leipzig,

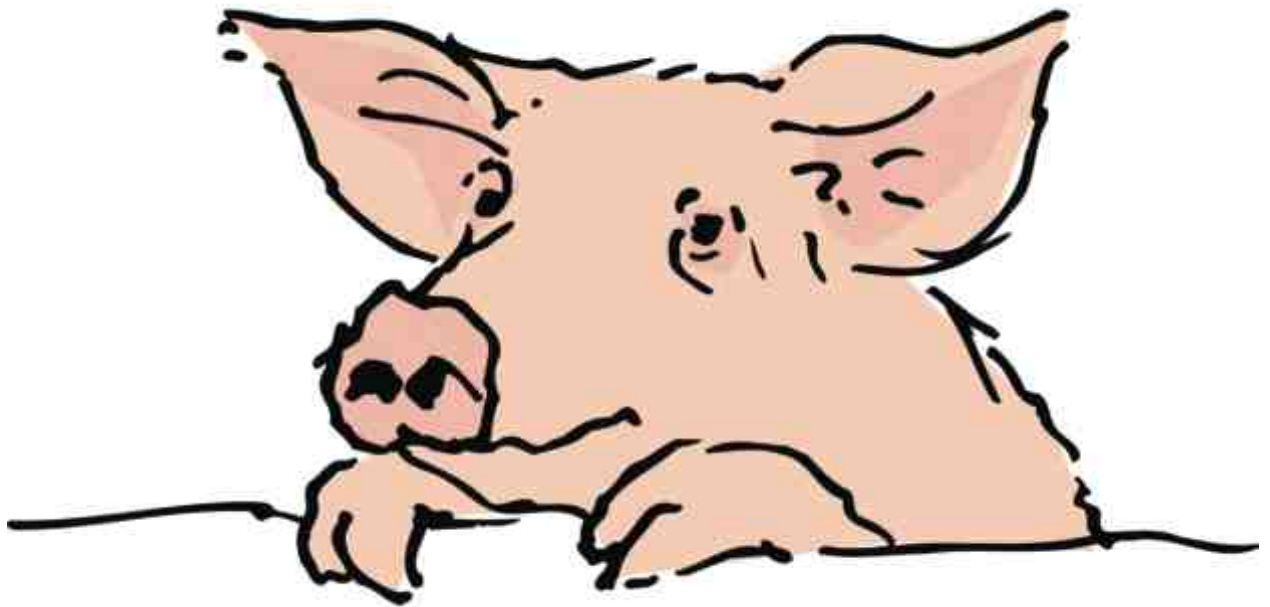
512 Seiten, 34,95 €

Der Band richtet sich an alle, die sich ganzheitlich und wirksam behandeln lassen wollen und objektive Informationen suchen.



**Meine  
kleine Welt**  
von Ewald  
Arenz, ars vi-  
vendi verlag,  
128 Seiten,  
10,90 €

In 24 kleinen Geschichten erfährt der Leser alles über die kleinen Katastrophen im Alltag einer fünfköpfigen Familie. Erzählt von Ewald Arenz mit feinem Witz und sanfter Ironie.



# Tierversuche an Schweinen

Die Tierversuche in dem neuen Tierversuchslabor in Hannover sollen jährlich 2.000 Schweinen das Leben kosten. Ein Bericht von Dr. med. vet. Corina Gericke von der Organisation Ärzte gegen Tierversuche.

Hannover gilt als eine der Tierversuchshochburgen Deutschlands. In den zahllosen Instituten der Medizinischen Hochschule, der Tierärztlichen Hochschule sowie der Universität und dem Fraunhofer-Institut für Toxikologie und Aerosolforschung wurden oder werden sie zu Tode gequält: Ratten, Mäuse, Kaninchen, Meerschweinchen, Hamster, Gerbils, Hunde, Katzen, Affen, Schafe, Rinder, Pferde, Schweine, Fische, Hühner, Tauben – kaum eine Tierart, die in Hannover nicht der Forschung zum Opfer fällt. Als wäre dies noch nicht genug, will der Pharmakonzern Boehringer Ingelheim ein neues Forschungszentrum für Nutztierimpfstoffe bauen – mitten in einem Wohngebiet. Das Vorhaben wird jährlich 2.000 Schweine das Leben kosten.

## Nicht hier, sondern nirgendwo!

Vehemente Proteste der Anwohner in Hannover-Kirchrode stützen sich auf Geruchs- und

Lärmbelästigung sowie mögliche Seuchengefahr. Viele wollen die infizierten Schweine nicht vor ihrer Haustür haben. Doch die Frage des Standortes spielt für die Schweine keine Rolle. Impfstoffforschung ist unweigerlich mit qualvollen Tierversuchen verbunden. Die Tiere werden mit den entsprechenden Krankheitserregern infiziert. Einige erhalten die Testvakzine, andere nicht. Je nach Wirkung der Testsubstanz bricht bei den Tieren die Krankheit aus oder auch nicht. Die ungeimpften Kontrolltiere leiden auf jeden Fall unter den Symptomen der Krankheit. Diese kann je nach Art der Erreger mit Durchfall, Atemnot, Fieber, Abgeschlagenheit, Futterverweigerung, Kreislaufschwäche, blutig-schaumigem Nasenausfluss usw. einhergehen. Tiere, die nicht an der Krankheit sterben, werden schließlich getötet.

Die Ställe sind für 1.000 Schweine von 25 kg ausgelegt<sup>1</sup>. Bei diesem Gewicht sind die Tiere ge-

rade einmal drei Monate alt. Da die Anlage nach Angaben von Boehringer meist nur zur Hälfte belegt sein wird<sup>1</sup>, werden hier jedes Jahr also bis zu 2.000 junge Schweine leiden und sterben. Später sollen auch Rinder hinzu kommen.

## Profit auf Kosten der Tiere

Der 38 Millionen Euro<sup>1</sup> teure Bau soll eine der „weltweit führenden Anlagen“ dieser Art werden. Die „Tiergesundheitsbranche“ ist ein lukratives Geschäft. Im Jahr 2007 erzielte Boehringer in dieser Sparte einen Umsatz von 408 Millionen Euro. 45 Prozent entfielen dabei auf Impfstoffe für Nutztiere, 55 Prozent auf pharmazeutische Produkte für Haustiere.<sup>2</sup> „Gesundheit“ im Nutztierbereich hat jedoch nichts mit dem Wohlbefinden der Tiere zu tun, sie wird vielmehr in Liter Milchproduktion oder täglicher Gewichtszunahme gemessen. Das Ziel des Einsatzes von Arzneimitteln im landwirtschaftlichen

Bereich ist, die „Leistung“ der Tiere zu erhöhen und die Schäden durch die bekannten qualvollen Haltungsbedingungen zu begrenzen.

Tierimpfstoffe dienen keineswegs dem Wohl der Tiere, sondern dem Profit der Pharma-, Fleisch- und Milchindustrie. Stress, Enge und Leistungsdruck machen die Tiere der heute üblichen Nutztierhaltung anfällig für alle Arten von Krankheiten. Schweine müssen ständig den Ammoniakgeruch ihrer Ausscheidungen einatmen, was häufig zu Lungenschäden führt. Infektionskrankheiten breiten sich leicht aus. Durch Impfungen und Antibiotika versucht man, diese einigermaßen in Schach zu halten. Boehringer behauptet, man könne durch Impfungen den Einsatz von Antibiotika drastisch zurückschrauben. Doch das ist wie mit der Wahl von Pest oder Cholera.

Schließlich ist es das System selbst, das die Probleme hervor-



ruft. Anstatt daran etwas zu ändern, werden noch mehr Tiere bis aufs Äußerste ausgebeutet. Zum einen sind es die „Nutz“tiere, die nach einem Leben voller Qual auf dem Schlachthof enden und zum anderen die Versuchstiere, die als Wegwerf-Messinstrumente missbraucht werden. Letztendlich geht es immer nur um wirtschaftliche Interessen.

### Impfstoff-Forschung der Zukunft

Schweineimpfstoffe müsse man nun mal an Schweinen ausprobieren, heißt es zur Rechtfertigung der geplanten Tierversuche. Die komplexe, körpereigene Abwehr könne nicht künstlich dargestellt werden, heißt es. Doch, man kann. Amerikanischen Wissenschaft-

lern ist es unlängst gelungen, ein Immunsystem im Reagenzglas nachzuahmen. Das von der Firma VaxDesign<sup>3</sup> aus Orlando, Florida, entwickelte System basiert auf Humanzellen und kommt nicht nur vollständig ohne die Verwendung von Tieren aus, sondern ist auch noch schneller und preisgünstiger als die herkömmlichen Tierversuche. Zudem ist es flexibel und ausbaufähig. Es ist zwar für die Entwicklung und Prüfung von Human-Impfstoffen ausgelegt, könnte aber auch für andere Tierarten aufbereitet werden.<sup>4</sup>

Forschung in Hannover auf höchstem Niveau? Von wegen! Innovativ und fortschrittlich ist, wenn man's ohne Tierversuche macht!

Weitere Informationen und Unterschriftenliste:  
[www.aerzte-gegen-tierversuche.de](http://www.aerzte-gegen-tierversuche.de)



Am 25. Juni 2008 fand in Hannover die erste Demonstration von Tierschützern gegen das geplante Tierversuchslabor statt.



<sup>1</sup> [www.boehringer-ingenheim.de/presse/aktuell/faq.jsp](http://www.boehringer-ingenheim.de/presse/aktuell/faq.jsp)  
<sup>2</sup> [www.boehringer-ingenheim.de/produkte/tiergesundheit/index.htm](http://www.boehringer-ingenheim.de/produkte/tiergesundheit/index.htm)  
<sup>3</sup> [www.vaxdesign.com/advanced-immunotherapy-testing/](http://www.vaxdesign.com/advanced-immunotherapy-testing/)  
<sup>4</sup> persönliche Mitteilung

## Ihr Hund wählt natürlich das Beste...



**YARRAH**  
**BIO**

Nature's Finest.

Sie möchten **natürlich** das Allerbeste für Ihren Hund. Füttern Sie daher Yarrow BIO-Produkte - ausschließlich mit kontrollierten biologischen Zutaten. **Kein künstliches, sondern rein natürliches Futter.**

Wir sind europaweit die einzige Marke, die seit 1992 ein biologisches und gleichzeitig auch vegetarisches Hundefuttersortiment mit Gütesiegel führt. Darüber hinaus werden alle unsere Produkte ohne Tierversuche hergestellt.

Weitere Informationen:  
[www.yarrow.com](http://www.yarrow.com)



**ERHÄLTICH IN IHREM BIOLADEN!**

## Dies & Das



[www.projekt-burma.de](http://www.projekt-burma.de)

### Pflegende Pflanzenhaarfarbe

Deckt graues Haar!  
Telefon 093 91/50 41 55

**Rentnerin, 61 Jahre**, sucht vegetarische Wohngemeinschaft weltweit, die gemeinsames Projekt bedient. Tel. 09 11/5 06 31 85

## Online-Shops



[www.tofu-versand.de](http://www.tofu-versand.de)

Vegan und fit durchs ganze Jahr  
[www.naturschoenheit.de](http://www.naturschoenheit.de)

**smilefood – vegetarisch gut!**  
Bekannt aus RTL & RTL 2, der Versand für Fleischalternativen!  
[www.smilefood.de](http://www.smilefood.de)

**www.teevino.de**  
Biotee, Biowein, Teezubehör,  
Teekannen aus Gusseisen  
0 61 20/43 60



[www.vegan-naturkosmetik-shop.de](http://www.vegan-naturkosmetik-shop.de)

**Ayurveda & Naturprodukte**  
Gesunde Leckereien, Gewürze,  
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,  
über 800 Produkte. **Gratiskatalog**  
anfordern 0 67 82-98 90 01,  
[www.govinda-versand.de](http://www.govinda-versand.de)

[www.naturkosmetik-erleben.com](http://www.naturkosmetik-erleben.com)  
Tel. 0 57 71-60 72 40

[www.vegane-zeiten.de](http://www.vegane-zeiten.de)  
der Onlineshop für lederfreie,  
vegane Schuhe (mit Direktverkauf  
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51  
50674 KÖLN)  
Tel.: 02 21/42 04 230

[www.vegusto.com](http://www.vegusto.com)

**www.franks-veda-shop.com**  
Ayurved. Lebensmittel &  
Gewürzversand.etc.  
Franks Spice- & Franks Veda Shop  
Buchweg 59  
59846 SÜNDERN  
Tel: 0 29 33/92 23 70  
Fax: 0 29 33/92 23 73  
E-mail: [info@ayurveda-gewuerze.de](mailto:info@ayurveda-gewuerze.de)

[www.veganversand.at](http://www.veganversand.at)

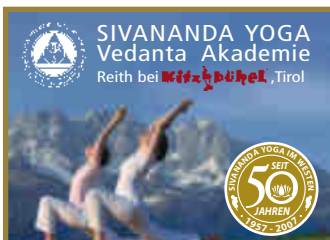
**Naturparfüms aus Meisterhand**  
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen,  
ohne synthetische Zusatzstoffe.  
Jeder Duft wird von Hand herge-  
stellt – für alle, die das Besondere  
lieben. [www.Nebelduft.de](http://www.Nebelduft.de)

## Weiterbildung

### Neue Berufe – Neue Chancen

**Gesundheitsberater/in**  
**Heilpraktiker/in**  
**Psychologische/r Berater/in**  
**Tierheilbehandler/in**  
**Fitness- und Wellnesstrainer/in**  
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit  
Wochenendseminaren in vielen Städten.

**Impulse e. V. · Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal**  
Tel.: 0202/73 95 40 · [www.Impulse-Schule.de](http://www.Impulse-Schule.de)



**Vierwöchige**  
**YOGALEHRER-AUSBILDUNGEN**  
Reith/Kitzbühel: Dez. '08 · Mai · Aug. · Sept. '09  
Nordindien: Oktober 2008 · Februar 2009

**AYURVEDA**  
**ERNÄHRUNGSSEMINAR**  
Nordindien: 11. - 26. Oktober 2008  
Gründer: Swami Vishnudevananda  
[www.sivananda.org/tyrol](http://www.sivananda.org/tyrol)  
Tel. +43 5356 674 04

Unsere Internetadresse:  
[www.vegetarischfit.de](http://www.vegetarischfit.de)

## Jobs

**Kreativer, leidenschaftlicher Koch, m/w**, teamfähig und selbstständiges Arbeiten gewöhnt, für stimmungsvolles, vegetarisches Bio-Tagesrestaurant mit SB-Theke, (im Aufbau befindlich), nach Pforzheim gesucht! Tel. 0 72 31/95 13 15, abends 0 70 41/81 81 41

## Vermietung

**Heidelberg**  
2-Zimmer Wohnung ca. 50 qm mit Terrasse und Garten am Waldrand von Heidelberg an Tierfreunde mit Haustieren zu vermieten. Tel.: 01 72-7 66 68 62.

## Kontakte

**Suche ehrenamtliche Betreuerin**, die ganzheitlich + international orientiert ist. Ich wohne derzeit in Nürnberg und bin Greenpeaceaktiv  
Telefon 09 11/5 06 31 85

**Vegetarierin 51, w.**, sucht Brief-  
freundin zum Gedankenaustausch!  
Mit zu unserem Haushalt gehören  
noch 5 Katzen und 2 Hunde  
(Chihuahua und Yorkshireterrier).  
Hobbys: Patchwork, stricken,  
Teddybären, mein Garten,  
Naturheilkunde, weiße Magie  
(Engelkarten), historische Romane,  
die Jahrhundertwende u.v.m.  
Erstkontakt: [Reakmittel@gmx.de](mailto:Reakmittel@gmx.de)  
oder: SmS 01 77/5 89 32 64

**Naturverbundene**, unabh.  
Lactovegetarierin, NR, 40 J. in  
WG-/HG/lebend, ohne TV und PKW,  
sucht spirituell orientierte m/w bis  
45 J. Gleichgesinnte in Bremen  
und Umgebung, f. Austausch und  
Ausflüge. Tel. 01 52/03 08 45 25

**Attraktive Sie (26 J.)**, Vegetarierin,  
Sport-, Tier- und Naturliebend,  
sucht gleichgesinnten Partner  
(26-35 Jahre) aus dem Raum BS,  
WOB, GF für eine feste Beziehung.  
Telefon 01 60/99 81 48 16

**Findet Sie 58/165/54** veget./  
vollwert. hier den liebevollen,  
achtsamen, spirituellen Partner mit  
Bio-Garten, der auch gern redet,  
wandert und ins Theater geht?  
Tel. 0 61 82/82 72 40

## Stammtische

**Veganer und Vegetarischer**  
**Stammtisch** in Nürnberg freut sich  
über Interessenten. Wir treffen uns  
monatlich im vegetarischen Lokal  
POLIDORI in der Johannisstraße 40  
in Nürnberg. **09 11/9 40 26 05.**

**Esslingen – Vegetarier-Veganer-  
Stammtisch**, 1x monatl. – Termine  
nach Absprache, Tel.: 0 71 53/  
55 83 68, E-Mail: [veggie-  
Stammtisch-Esslingen@t-online.de](mailto:veggie-Stammtisch-Esslingen@t-online.de)

**Vegetarier/Veganer Stammtisch**  
in Aschaffenburg trifft sich am  
2. Samstag im Monat.  
Telefon: 0 60 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in  
Deutschland**  
Info: Vegetarier-Bund Deutschland  
e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50  
[www.vebu.de/w/RG+RK](http://www.vebu.de/w/RG+RK)

**Hannover, Vegetarier-Stammtisch**  
Info: Norbert Moch,  
Telefon 05 11/62 40 39,  
[www.NorbertMoch.de/w/vs](http://www.NorbertMoch.de/w/vs)

**Göttingen – Herzlich willkommen**  
in unserer netten Gruppe! Nähere  
Informationen unter  
Telefon: 0 55 03/38 08

**Ruhrgebiet**  
Veg. Stammtisch an jedem ersten  
Samstag im Monat ab 19 Uhr.  
Kontakt: [ralf.schmidt@vebu.de](mailto:ralf.schmidt@vebu.de)  
oder Telefon 02 21/24 18 57.

**Bamberg** – jeden ersten Mittwoch im  
Monat ab 20 Uhr trifft sich der „Verein  
Menschen für Tierrechte Bamberg  
e.V.“ im vegetarischen Restaurant  
Kürbiskern in Bamberg, Kunigunden-  
ruh 1 – Nähe Bahnhof – Kontakt:  
[webmaster@tierrechte-bamberg.de](mailto:webmaster@tierrechte-bamberg.de)

**Hannover/Vegetarier-Stammtisch.**  
Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.  
Telefon 0 50 32/65 102 oder  
01 75/83 39 982

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-  
Stammtisch** 1x monatl. Termine  
nach Absprache  
Telefon: 0 61 26/58 44 83  
E-Mail: [Veggie-Stammtisch-  
Wiesbaden@web.de](mailto:Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de)

**Kreis Ludwigsburg** – Wer hat Lust  
mit uns (37 und 39) einen  
Vegetarier-Stammtisch zu  
gründen? Wir suchen nette Leute  
zum gemeinsamen Austausch.  
Bitte melden unter 01 74/917 18 11

**Vegi-Info-Treff Hamburg**, an  
jedem ersten Mittwoch im Monat  
ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel  
66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.)  
und an jedem dritten Mittwoch im  
Monat ab 19 Uhr im Restaurant  
Ohari, Landwehr 63 (direkt an der  
S-Bahnstation Landwehr), Kontakt:  
**Thomas Schönberger (040/2193590)**

**Wir treffen uns jeden Monat** zu  
Gesprächen, Vorträgen oder  
Ausflügen. Bitte nehmen Sie  
Kontakt auf mit Johannes Starke,  
Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**  
Tel: 03 45/55 07 414

**OWL: Netzwerk Tierrechte OWL**  
trifft sich am 2. Sonntag des Monats in  
Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache  
am Siegfriedplatz.  
Kontakt: Niels Drewes (0521/3295510)  
oder [info@tierrechte-owl.de](mailto:info@tierrechte-owl.de).



## Stammtische

### Mannheim: Vegetarier-Treffen

Jeden 1. Montag im Monat um 19.30 Uhr in Heller's Restaurant, N7.13. Infos über Peter Temmer, Tel. 0621/18 15415

**Der Arbeitskreis** Ehrfurcht vor dem Leben trifft sich jeden letzten Dienstag um 20 Uhr im Erasmus-haus, Belthlestr. 40, Tübingen, mit Ausnahme der Monate Juli, August und Dezember.

### Gemeinschaft in der Eifel

Neugründung!! Alle sind unzufrieden, wir ändern was. Leben und arbeiten in Gemeinschaft, Genossenschaftsmodell Kapitaleinsatz erforderlich. Info [www.die-weite.de](http://www.die-weite.de) oder 02443/3106361

**Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-Treffen**, Silke Bott, 76133 Karlsruhe, (0170) 931 58 06, [bott.silke@web.de](mailto:bott.silke@web.de)  
Treffen: jeden 3. Freitag im Monat um 18 Uhr im Viva in Karlsruhe.

**Vegetarisch  
FIT!**

**„Guten Appetit, aber  
bitte ohne uns!“**

Mehr Infos bei:  
**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**  
Postfach 1136, 21383 Amelinghausen  
Fax: 040/57 14 84 55  
[www.vegetarische-initiative.de](http://www.vegetarische-initiative.de)



## Tiere

### [www.tierhilfecostablanca.de](http://www.tierhilfecostablanca.de)

Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

## Urlaub Inland

**400 Fasten-Wanderungen überall!**  
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR  
T/F 0631 - 4 74 72, [fastenzentrale.de](http://fastenzentrale.de)

**Traditionelle Ayurvedakuren**, Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, 74629 Pfedelbach, Telefon: 07949/590  
[www.ayurvedakuren.com](http://www.ayurvedakuren.com)



**Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen.** Leckere Vollwertküche \* Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren \* beh. Freibad \* Hallenbewegungsbad \* Whirlpool \* Fitneß-Training \* Sauna \* gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, [www.naturhotel.de](http://www.naturhotel.de)**

**Vegetarisches Gästehaus im Allgäu**  
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder [www.gaestehaus-rita.de](http://www.gaestehaus-rita.de)

## Urlaub Ausland

**Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee** Gratiskatalog oder Online buchen!  
Tel: 00 41/91 73011 71, [www.holap.ch](http://www.holap.ch)

### Teneriffa-Süd

2 lux. Fewos nur 50 €/Tag  
Tel./Fax 07 21 - 5 14 26 und  
[www.Teneriffa-Fewo.com](http://www.Teneriffa-Fewo.com)

**Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland**  
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder [www.vollwertferien.de](http://www.vollwertferien.de)  
Telefon 00 33/561 88 72 47

**Sonne, Palmen, See- und Bergsicht**  
Wellness Fewo/Fehaus für Körper, Herz und Geist am CH-Lago Maggiore ab € 25/Tg/p. Pers.  
Tel. + Fax 083 82/29 77 86, [www.ferienhaus1.npage.de](http://www.ferienhaus1.npage.de)

## Wellness



### Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36  
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00  
Telefax 0 62 61 - 50 40  
[www.casamedica.info](http://www.casamedica.info)

## Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!.

### PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).  
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**).  
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen  
Preise zzgl. MwSt.

### GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**  
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**  
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Abbuchungsauftrag – nur Bankabbuchung möglich:

Bank: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Kto.-Nr.: \_\_\_\_\_

Auftraggeber/Absender: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**  
Anzeigenservice  
Postfach  
70731 Fellbach

**Ansprechpartner: Nina Oberbeck**  
Tel.: 07 11 / 52 06 - 289  
Fax: 07 11 / 52 06 - 223  
Email: [oberbeck@fachschriften.de](mailto:oberbeck@fachschriften.de)

**Vegetarisch  
FIT!**

# Rezeptverzeichnis VF 09/2008

	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
<b>Salate &amp; Dips</b>						
Bunter Nudelsalat	22		✓			649/2721
Fenchel-Tomaten-Salat	40			✓	✓	231/ 958
Kartoffelsalat mit Endivien	20			✓		370/1549
Orangen-Fenchel-Salat	41		✓		✓	107/ 446
<b>Kleine Gerichte &amp; Suppen</b>						
Fenchel-Sanddorn-Relish	39			✓		348/1457
Gemüsefritata	23	✓			✓	311/ 1302
Käse-Wrap	18		✓			445/1865
Knuspriger Käse-Laurenturm	41		✓			377/ 1578
Maiscremesuppe mit Kürbiskernöl und Chilistreifen	10		✓			469/1967
Marinierter Weinkäse	22		✓		✓	658/2754
Spinat-Feta-Muffins	19	✓				193/801**
Waginger Käseplatzerl	24	✓				308/1288
<b>Hauptgerichte</b>						
Aprikosenauflauf	33	✓				739/3095
Bucheln mit Tiramisu-Soße	29	✓				396/1650
Fenchel-Paprika-Gratin mit Camembert	40		✓			251/1053
Gebratene Gnocchi mit Paprikasalsa	21		✓			400/1676
Gefüllter Fenchel	43		✓			229/ 957
Gemüsegratin	43	✓				360/1510
Grünkern-Feta-Risotto mit Paprika	11		✓			642/2689
Kardamom-Äpfel mit knuspriger Haferflocken-Kruste	32		✓			297/1237
Kartäuserklöße mit Spätburgunder-Gewürzsirup und Vanillesoße	28	✓				562/2.353
Kartoffel-Feigen-Soufflee	37	✓				314/1314
Kartoffelgratin mit Fenchel	40		✓		✓	545/2285
Kartoffel-Rupfhaubn mit Früchtekompott	30					723/3028
Kerniges Mangold-Gratiné	20		✓		✓	248/1042
Knödel mit Quitten-Minze-Ragout	29		✓			589/2462
Knusprige Bratkartoffeln mit Rucola	24		✓			315/1321
Rigatoni mit provenzalischem Ratatouille	25		✓		✓	442/1846
Safranreis-Auflauf mit Himbeersoße	30	✓				276/1158
Süße Pfannkuchen mit Apfelschnee	31					402/1683
Tagliatelle mit Fenchel-Käse-Soße	42		✓			607/2526
Topfenschmarren mit Pflaumensoße	32	✓				600/2520
<b>Desserts, Getränke &amp; anderes Süßes</b>						
Hagebutten-Orangen-Konfitüre	27					
Joghurt-Schrot-Küchlein	12		✓			709/2966**
Käsekuchen mit Pflaumen	57	✓				312/1293
Mini-Zwetschkuchen	56	✓				852/3567
Pflaumen-Crumble	56		✓			391/1628
Pflaumen-Gugelhupf	57	✓				394/1641
Spinat-Joghurt-Smoothie	34		✓			

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; \* = kcal/kJ gesamt; \*\* = kcal/kJ pro Glas/Stück; \*\*\* = kcal/kJ pro 100 g



# VORSCHAU

## **Vegetarisch** **Fit!** im Oktober

### AB 16.09.2008 AM KIOSK

#### So lecker ist der Herbst

Kürbis, Pilze und Co. in der Hauptrolle • Fantastische Salate, Suppen & Aufläufe



#### Türkische Küche

Vegetarische Gerichte vom Balkan inspiriert



#### Verführerisches Marzipan

Edles für den Gaumen



#### Besonderer Energiekick

So wertvoll sind Trockenfrüchte für die Gesundheit

### Weitere Themen

#### Außergewöhnlich gewürzt

Raffinierte Gewürzmischungen für die vegetarische Küche im Überblick

#### Kochschule im Oktober

So gelingt der Herbststrudel garantiert

#### Wie bei Großmuttern

Drei-Gänge-Menü nach Hausmannsart neu arrangiert

#### Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com), [kontakt@asa-selection.com](mailto:kontakt@asa-selection.com)  
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, [www.arzberg-porzellan.com](http://www.arzberg-porzellan.com), [www.arzberg-shop.de](http://www.arzberg-shop.de), [info@arzberg-porzellan.de](mailto:info@arzberg-porzellan.de)  
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax: 0 41 93/ 75 55 15, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de), [office@car-moebel.de](mailto:office@car-moebel.de)  
Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, [info@emsa.de](mailto:info@emsa.de)  
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/ 6 89 69 64, [www.fratelliguzzini.com](http://www.fratelliguzzini.com)  
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, [www.idealhomerange.com](http://www.idealhomerange.com), [info@ihr-online.de](mailto:info@ihr-online.de)

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, [www.ikea.de](http://www.ikea.de), [AUSK@memo.ikea.com](mailto:AUSK@memo.ikea.com)  
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, [www.jm-packdesign.de](http://www.jm-packdesign.de), Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18  
Koziole Ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, [www.koziole.de](http://www.koziole.de)  
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, [www.leonardo.de](http://www.leonardo.de), [contact@leonardo.de](mailto:contact@leonardo.de)  
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax 02 34/ 59 45 19 [www.raeder.de](http://www.raeder.de), [info@raeder.de](mailto:info@raeder.de)  
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriestr. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, [www.ritzenhoff-breker.de](http://www.ritzenhoff-breker.de), [info@ritzenhoff-breker.de](mailto:info@ritzenhoff-breker.de)

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, [www.sagaform.de](http://www.sagaform.de), [info@sagaform.de](mailto:info@sagaform.de)  
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, [www.scheurich.de](http://www.scheurich.de), [info@scheurich.de](mailto:info@scheurich.de)  
Villeroy & Boch AG, Saarländerstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, [www.villeroy-boch.com](http://www.villeroy-boch.com)  
Waechtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 [www.waechtersbach.com](http://www.waechtersbach.com), [info@waechtersbach.com](mailto:info@waechtersbach.com)  
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/ 251, Fax: 073 31/ 453 87, [www.wmf.de](http://www.wmf.de), [info@wmf.de](mailto:info@wmf.de)  
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0  
Fax : 02 12/ 88 23 00, [www.zwilling.com](http://www.zwilling.com), [info@zwilling.com](mailto:info@zwilling.com)

# Garden Gourmet®



*vegetarisch genießen*

tivall®



Schon  
probiert?

- ✓ Vegetarische Würstchen
- ✓ Vegetarische Filet-Streifen
- ✓ Vegetarisches Paprika-Käse Rondo
- ✓ Vegetarische Burger
- ✓ Vegetarische Klößchen
- ✓ Vegetarische Schnitzel
- ✓ Vegetarisches Filet
- ✓ Vegetarische Gemüsebällchen

## Vegetarisch genießen mit Garden Gourmet.

Erhältlich bei:



In den Regionen:

Nord, Minden-Hannover,  
Hessenring, Nordbayern-  
Sachsen-Thüringen,  
Rhein-Ruhr, Südwest



Ein Unternehmen der REWE



**REWE**  
DORTMUND

Und zusätzlich bei: Feneberg, Marktkauf, Konsum Magdeburg, Konsum Dresden, WEZ, ausgewählten Rewe-Einzelhändlern und in Österreich bei Merkur und in ausgewählten Billa-Filialen.

Das Geschäft in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.gardengourmet.de](http://www.gardengourmet.de)